U1_Titel:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:34 Seite U1

Die vhs
Volkshochschulen

vhs Vaterstetten

Winter 2014/15

Junge vhs
Politik, Gesellschaft, Recht
Gesundheit
Pädagogik, Psychologie
Kultur
Führungen
Natur, Technik
Berufliche Bildung, EDV
Sprachen
Kreatives
Ernährung, Mode

Moderne exclusive Floristik

Gartencenter

Friedenstr. 19
85591 Vaterstetten
Tel.: (0 81 06) 10 15
Fax: (0 81 06) 30 27 18

Ziegltrum

Kaufen Sie beim Erzeuger

Topfpflanzen - Schnittblumen - Grünpflanzen - Keramik - Stauden
Ziersträucher - Obstgehölze - Rosen - Beet- und Balkonpflanzen

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Samstag 8.00-12.30 Uhr

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin

Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung
www.praxis-gorihsen.de

Über 35 Jahre!
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen

Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00

Baldham
Neue Poststr. 9
Tel. 0 81 06 / 70 69

HS Fachmarkt
Alles, was Sie brauchen!

Haushaltwaren
Schreibwaren
Schulbedarf
Spielwaren
LOTTO

VATERSTETTEN
Wendelsteinstraße 3
Tel. 0 81 06 / 35 12 20

Montag mit Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 12.30 Uhr
durchgehend geöffnet

ANTONIUS-APOTHEKE
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 1270 // Telefax 08106 34263

Ihr ganz persönlicher Begleiter
in allen Gesundheitsfragen!

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8:00-12:30 // 14:30-18:30
Sa 8:00-12:30

www.apotheke-vaterstetten.com

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 13:06 Seite 3

Vorwort

vhs Vaterstetten

Liebe TeilnehmerInnen,

auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist es wichtig für eine in den Gemeinden integrierte Bildungseinrichtung, sich an für die Bildung wichtigen Visionen und Zielen zu orientieren. Das Leitbild der Volkshochschule Vaterstetten spiegelt die Grundsätze wider, denen sich die vhs gemäß ihrem Bildungsauftrag verpflichtet fühlt.

Leitbild vhs – Abteilung Erwachsenenbildung

Die vhs ist ein überparteilicher und überkonfessioneller Ort der Begegnung und Auseinandersetzung. Sie ist offen für alle Bevölkerungsgruppen.

Bei der Verwirklichung ihres Bildungsauftrages versucht die vhs, das Verhältnis zwischen Kursleitern, Teilnehmern und der vhs (Anbieter) ausgewogen und harmonisch zu gestalten.

Das Programm der vhs spiegelt die inhaltliche Unabhängigkeit wider.

Das Programm der vhs ist qualitativ hochwertig und „lebendig“, im Sinne von:

-aktuell	-kritisch	-offen
-zukunftsweisend	-demokratisch	-emanzipatorisch
-differenziert	-integrativ	-umfassend
-generationenübergreifend	-der Selbsterfahrung dienend	

Die vhs betreibt eine differenzierte, bewusste und sozialverträgliche Preispolitik.

Die vhs arbeitet wirtschaftlich und kostenbewusst. Öffentliche Förderung ermöglicht es der vhs, ihrem Bildungsauftrag gemäß marktorientiert, aber nicht marktabhängig zu arbeiten.

Die vhs ist das kommunale Weiterbildungszentrum.
Sie ist in der Kommune eingebunden, d.h. durch Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen ist sie ein Bestandteil der Gemeinden.

Die vhs trägt dafür Sorge, die Arbeitsplätze der festangestellten und der freien MitarbeiterInnen zu erhalten.

Weiterbildung lohnt sich – die Bildungsprämie

Die Bundesregierung fördert Bildung bis zu € 500,00 pro Prämiengutschein.

Fördersumme:
- 50 % der Kursgebühren bis max. € 500,00 pro Prämiengutschein
- Pro Person alle zwei Kalenderjahre

Was wird gefördert?
- alle berufsbezogenen Weiterbildungen

Wer wird gefördert?
- Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen die Beträge von € 20.000,- (bzw. € 40.000,- bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.
- Beschäftigte während der Mutterschutzfrist oder in Elternzeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen.

Wie und wo erhalte ich den Prämiengutschein?
- durch eine persönliche Beratung
- an einer zugelassenen Beratungsstelle, z. B. in der vhs im Zweckverband Kommunale Bildung ab Ende Februar 2012

Ansprechpartnerin:
Dr. Martina Eglauer, Tel.: 08092/8195-18

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 13:06 Seite 4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4
Wie funktioniert die Anmeldung? 5
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten 6
Allgemeine Informationen 7
Musikschule 9

Junge vhs
Fun & Action 10
Schule, Ausbildung & Beruf 11
Lifestyle, Kreatives 12

Politik, Wirtschaft, Recht
Geldanlage, Politik 14
Juristische Vorträge 15

Gesundheit
Segeln 17
Bogenschießen 21
Entspannungskurse 22
Bewegungskurse 30
Selbstverteidigung 37
TAM TAM 38
Tanz 40
AbenteuerKinderWelt, Babys 41

Medizin, Pädagogik, Psychologie
Herzreihe, Medizin 43
Zähne, Naturheilkunde 44
Reha-Sport 45
Massage 46
Gesundheit und Ernährung 47
Lernhilfen 48
Lernen für Kinder 49
Erziehung 50
Outdoor 51
Systemische Pädagogik 52
Psychologie 52
Philosophie 54

Kunst, Literatur, Musik
Literatur, Theater 55
Führungen 57
Ausstellungsbesuche 58
Kultur für Kinder 59
Kunstgeschichte 60
Musik 61
Studium Generale 62
Ausstellungen der vhs 64

Führungen, Reisen
München Spezial 65
Kunstführungen für Familien 68
Studienfahrten, Reisen 70

Umwelt, Natur, Technik
Landeskundliche Vorträge 71
Astronomie 72
Natur und Technik 73
Tiere 74
Fotografie 75

EDV, Berufliche Bildung
Buchführung, Handy, iPad 80
Android, GPS 81
Apple 82
Senioren-Seminare 82
Neustart 83
Office, Microsoft 85
Internet 87
Layout 89
Bildbearbeitung 90
Multimedia, Netzwerk 91
Computer für Kids 92
Berufliche Qualifikation 92

Sprachen
Allgemeines 94
Englisch 95
Französisch 98
Italienisch 99
Spanisch 102
Griechisch 104
Türkisch 104
Chinesisch 104
Japanisch 104
Polnisch 104
Kroatisch 105
Ungarisch 105
Niederländisch 105
Tschechisch 105
Russisch 105
Schwedisch 106
Arabisch 106
Brasilianisch 106
Bulgarisch 106
Rumänisch 106
Ukrainisch 106
Deutsch als Fremdsprache 106

Malen, Zeichnen, Werken
Malen und Zeichnen 107
Plastisches Gestalten 113
Schmuckgestaltung, Silberschmieden 114
Textiles Gestalten 117
Kunsthandwerk 118
Ikebana 120
Spiele, Zauberei 121

Ernährung und Mode
Gastroseminar 122
Internationale Küche 122
Einheimische Spezialitäten 125
Backen 125
Kochen mit Kindern 126
Getränke 127
Farbe und Stil 128
Traumstücke 128

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 13:06 Seite 5

Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie haben wie immer verschiedene Möglichkeiten, sich bei der vhs anzumelden. Egal, ob telefonisch, persönlich, per Fax oder per E-mail - wir versuchen, den Anmeldevorgang so unkompliziert wie möglich für Sie zu gestalten. Sie können sich fortlaufend während des gesamten Semesters anmelden, in allen Geschäftsstellen werden für das gesamte Kursprogramm Anmeldungen entgegen genommen...

Sie erreichen uns telefonisch und persönlich zu den nachfolgenden Zeiten (bitte beachten Sie: Während der Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35
09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91			09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	
16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	

Anmeldungen per e-mail
Die vhs ist natürlich auch im Internet vertreten, so dass Sie "online" Ihre Kurse buchen können.
Unser gesamtes Angebot finden Sie unter: www.vhs-vaterstetten.de
Sie können uns auch Kommentare, Anregungen und Verbesserungsvorschläge auf diesem Wege zukommen lassen.

Anmeldungen per Fax
Sie können sich unter der Nummer (0 81 06) 35 90 16 auch per Fax für Ihre Kurse anmelden.
Für eine Anmeldung per Fax ist es äußerst wichtig, dass folgende Angaben enthalten sind:
- Kursnummer / - Kurstitel
- Ihre Anschrift / - Ihre Telefon-/Faxnummer
- und Ihre Bankverbindung.
Ohne diese Angaben kann leider keine Anmeldung erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung...

Wir setzen auf Qualität!

Vorrangiges Ziel der vhs Vaterstetten ist es, eine hohe Kundenzufriedenheit sicher zu stellen. Um dies auch in Zukunft zu gewährleisten, hat die Volkshochschule das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM) eingeführt.

Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Als erste Erwachsenenbildungseinrichtung bundesweit hat die vhs Vaterstetten das Zertifikat "Committed to Excellence in Europe" erhalten.
Im Jahr 2005 bewarb sich die vhs Vaterstetten als erste Volkshochschule um den "Ludwig-Erhard-Preis", der im Rahmen von EFQM verliehen wird.

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 13:06 Seite 6

vhs-Team, Öffnungszeiten

Geschäftsstelle vhs Vaterstetten e.V.
Wendelsteinstraße 10
85591 Vaterstetten

Tel.: (0 81 06) 35 90 35
Fax: (0 81 06) 35 90 16
Internet: www.vhs-vaterstetten.de
e-mail: Service@vhs-vaterstetten.de
Geschäftszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 16.00-19.00 Uhr

Die pädagogischen Mitarbeiter (von links nach rechts):
Peter Lang (Sprachen, Literatur, Tanz)
Hildegard Petschik (Außenstelle Poing, alle Programmbereiche)
Jürgen Will (Geschäftsführung)
Songart Oesterling (Medizin, Pädagogik, Psychologie, Ernährung und Mode)
Hubert Schierl (Gesundheit, EDV)
Bettina Nölle-Budka (Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen)
Holger Oesterling (Politik, Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, landeskundliche Diavorträge, berufliche Bildung)

Die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle (v.l.n.r.):
Daniela Gründl, Gabi Koller, Heidi Pfau, Elisabeth von Fleissner, Ulrike Burggraf, Karin Schöne, Katja Schlutius

Außenstelle Poing-Pliening-Anzing

Büro:
Volkshochschule, Friedensstraße 5
85586 Poing
Tel. (0 81 06) 35 90 91
Fax: (0 81 06) 35 90 95

Geschäftszeiten:
Mo. und Do.: 9.00-12.00 Uhr
Di. und Mi.: 17.00-19.00 Uhr

Planung/Konzept: Hildegard Petschik (links)
Kursbetreuung: Evelyn Blobelt (Mitte), Katja Schlutius (rechts)

Außenstelle Zorneding

Büro:
Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Straße 3
85604 Zorneding
Tel.: (0 81 06) 2 90 32
Betreuung:
Gabi Koller

Außenstelle Neukeferloh

Betreuung:
Brigitte Dorsch
Kärtner Straße 6
85630 Neukeferloh
Telefon: (0 89) 46 08 95 78

Auszubildende:
Veronika Schmid

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 13:06 Seite 7

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Anmeldung und Bezahlung
Sie können sich für die Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Die Kursgebühr können Sie bar oder per Lastschrift zahlen. Bei telefonischer und schriftlicher sowie bei Online-Anmeldung ist nur das Lastschriftverfahren möglich. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschule Vaterstetten ist verbindlich. Das Entgelt wird ca. 10 Tage nach dem Veranstaltungsbeginn abgebucht.. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Gebühren von Ihnen zu tragen. Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen.
Für Einzelvorträge ist keine Anmeldung erforderlich (Abendkasse), es sei denn, es wird ausdrücklich darauf hingewiesen.
Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig.

Rücktritt von Teilnehmenden
Sollten Sie an gebuchten Veranstaltungen nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt möglich:
Bis 3 Werktage vor Beginn der Veranstaltung.
Bei Exkursionen, Studienfahrten und Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen.
Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall.

Reisen
Die Volkshochschule Vaterstetten e.V. veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Vaterstetten als Vermittler auftreten, so gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters.

Rücktritt durch die Volkshochschule Vaterstetten
Kurse kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Vaterstetten abgesagt werden, wenn
der/die Kursleiterin ausfällt,
die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Rückzahlungen
Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Für Teilnehmende am Lastschriftverfahren ist eine Rückzahlung nur bargeldlos möglich.

Kürzung der Kursdauer
Kurse, die nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, erhalten die volle Kursgebühr zurück.

Ermäßigungen erhalten:
Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Auszubildende, Studenten (-25 Jahre), Schüler und Schülerinnen, Absolventen des freiwilligen sozialen Jahres, Schwerbehinderte und BFD-Absolventen. Ermäßigungen können nur gewährt werden bei mehr als € 25,00 Kursgebühr, nicht ermäßigbar sind Reisen, Kochkurse, Exkursionen und Kurse für Schüler/Kinder bzw. wenn gesondert darauf hingewiesen wurde.

Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir Sie daraufhin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet ist.
Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Vaterstetten auf keine Weise vervielfältigt werden.

Haftung
Die Haftung der Volkshochschule Vaterstetten beschränkt sich auf alle Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz seitens der Volkshochschule Vaterstetten vorliegen.

Gültigkeit
Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

SEPA
Umstellung des Lastschrifteinzuges vom Einzugsermächtigungsverfahren auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren
Am 30. März 2012 wurde die Verordnung des europäischen Parlaments zur Festlegung der technischen Vorschriften für Überweisungen und Lastschriften veröffentlicht und trat damit in Kraft.
Somit stellen wir ab sofort auf das von der EU geforderte europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um.

Sonderpublikation der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Zur leichteren Orientierung im Programmangebot der Volkshochschule Vaterstetten wird gleichzeitig mit dem Hauptprogramm auch die Sonderpublikation **„Kinder, Kinder“,** das Kinder - und Familenprogramm der vhs, aufgelegt.
Die Publikation wird an zentralen Stellen ausgelegt (beispielsweise Arztpraxen, Kindergärten, Kinderkrippen, Schulen etc.). Darüber hinaus finden Sie das Programm vor der Grundschule Vaterstetten in der Wendelsteinstraße 8.
Und natürlich senden wir es Ihnen auf Anforderung gerne auch zu, rufen Sie einfach an... Tel. (0 81 06) 35 90 35

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 13:06 Seite 8

Der Vorstand der vhs Vaterstetten

1. Vorsitzende:
Karin Kölln-Höllrigl
Wallbergstr. 7
85586 Poing
(01 74) 6 76 20 13

2. Vorsitzender:
Jens Tischer
Fuchsweg 84
85598 Baldham
(0 81 06) 47 48

Schatzmeister:
Werner Weickert
Westweg 15
85375 Neufarn
(0 81 65) 6 47 40 98

Schriftführerin:
Birgit Piprek
Amselweg 21
85646 Anzing
(0 81 21) 4 63 57

Beisitzer:

Margit Fischer
Mondstraße 3a
85598 Baldham
(0 81 06) 89 92 90

Heinz Leutloff
Mendelssohnstr. 31
85598 Baldham
(0 81 06) 84 46

Stefanie Ederer
Heideweg 15b
85598 Baldham
(0 81 06) 35 88 52

Bianka Poschenrieder
Herzogplatz 20
85604 Zorneding
(0 81 06) 2 02 36

Sybille Schubert
Brunnenstraße 20a
85598 Baldham
(0 81 06) 45 11

Dr. Klaus Röser
Bussardstraße 15a
85630 Grasbrunn
(089) 4 60 41 92

Melanie Kirchlechner
Baldhamer Str. 30
85591 Vaterstetten
(0 81 06) 3 22 10

Unsere Mitgliedsgemeinden: Vaterstetten - Poing - Zorneding - Grasbrunn - Anzing - Pliening

---

Unsere Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule Haar e.V.
Jagdfeldring 80
85540 Haar
(0 89) 46 002 - 800

VHS Landkreis Erding e.V.
Lethnerstraße 13
85435 Erding
(0 81 22) 97 87 - 0

VHS i. Zweckverband kom. Bldg.
Griesstraße 27
85567 Grafing
(0 80 92) 81 95 - 0

Volkshochschule Südost
Infozentrum Neubiberg
Rathausplatz 8
85579 Neubiberg
(0 89) 44 23 89-0

Volkshochschule im Norden
des Landkreises
Bürgermeister-Wagner-Str. 3
85748 Garching
(0 89) 55 05 17 - 0

Volkshochschule im Osten des
Landkreises München
Münchner Str. 8
85609 Aschheim
(0 89) 9 03 86 71

Volkshochschule Südost
Infozentrum Ottobrunn
Rathausplatz 2
85521 Ottobrunn
(0 89) 44 23 89-0

Die EU-Lernpartnerschaften der Volkshochschule Vaterstetten – ein Zeichen für Europa in der Region

Die Volkshochschule Vaterstetten engagiert sich seit 2005 im Rahmen des EU-Förderprogramms für europäische Lernpartnerschaften. Ziel dieses europäischen Bildungsprogrammes ist es, Menschen aus Bildungseinrichtungen verschiedener Länder für ein gemeinsames Bildungsthema zu begeistern. Bildungsverantwortliche, Pädagogen und die Lerner selbst können an den Partnerschaften teilnehmen.

Seit 2005 ist die vhs Vaterstetten mit folgenden Themen an EU Lernpartnerschaften beteiligt:

- Qualitätsmanagement in Bildungseinrichtungen
- Spezielle Marketingmaßnahmen in Bildungseinrichtungen
- Interkultureller Dialog
- Lebenslanges Lernen für ältere Menschen
- Systemisches Lehren und Lernen – Dozententraining in Bildungseinrichtungen
- Intergenerationelles Lernen

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 13:06 Seite 9

Musikschule vhs Vaterstetten

Was Sie über die Musikschule der vhs Vaterstetten wissen sollten

musikschule vaterstetten

Die Musikschule der vhs Vaterstetten ist die Musikschule der Gemeinden Vaterstetten, Grasbrunn, Zorneding und Poing.
Als Mitglied im Verband bayerischer Sing- und Musikschulen VBSM sowie im Verband deutscher Musikschulen VdM ermöglicht sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine qualitativ hochwertige musikalische Ausbildung vom Einstieg in den musikalischen Grundfächern bis zur Förderung von Spitzenbegabungen in den Instrumentalfächern.
Ihr Angebot umfasst Vokal-, Instrumental- und Ensembleunterrichte in allen klassischen Instrumenten, Jazz, Rock und Pop.
In Elementar-, Orientierungs- und Instrumentalkursen arbeitet sie eng mit den öffentlichen Schulen und Kindergärten zusammen.
Ein engagierter und aktiver Förderverein unterstützt die Arbeit der Musikschule und gibt immer wieder neue Impulse im Musikschulleben.

Gerne informieren wir Sie persönlich über unser Unterrichtsangebot. Sprechen Sie uns an.

Unser Unterrichtsangebot

Elementare Musikerziehung
Musikgarten
Musikalische Früherziehung 1+2
Musikalische Grundausbildung
Instrumentale Orientierungsstufe
Orff-Kurs
Percussion-Kurs
Instrumentenkarussell
Musikwerkstatt
Musiktherapie
Integrative Früherziehung
Musiktherapie
Kinderchor
Instrumentalunterricht
Tasteninstrumente
Klavier, Akkordeon, Keyboard, Orgel
Streichinstrumente
Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass
Blasinstrumente
Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Fagott, Trompete, Posaune
Zupfinstrumente
Gitarre, Harfe, Hackbrett
Schlagzeug
Gesang

Die Musikschule der vhs Vaterstetten ist für Sie da:
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstrasse
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule Baldham Gluckstrasse
Vaterstetten, Grundschule Baldham Brunnenstrasse
Vaterstetten, Grundschule Parsdorf
Vaterstetten, Staatliche Realschule
Vaterstetten, AWO Kindergarten
Vaterstetten, Haus für Kinder Baldham
Vaterstetten, Kindergarten Parsdorf
Grasbrunn, Bürgerhaus Neukeferloh
Grasbrunn, Kindergarten Honigblume
Zorneding, Grundschule
Zorneding, Kinderhaus
Poing, Schulanlage beim Rathaus Grundschule Karl-Sittler-Strasse
Poing, Grund- und Mittelschule Gruberstrasse

Und so erreichen Sie uns:

Musikschule der vhs Vaterstetten
Wendelsteinstrasse 8
85591 Vaterstetten
Telefon 08106/362693
Fax 08106/362695
service@musikschule-vaterstetten.de
Öffnungszeiten
Mo, Mi und Do 9-12 Uhr
Do 15-17 Uhr

Weitere Informationen über die Musikschule Vaterstetten im Internet unter www.musikschule-vaterstetten.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:42 Seite 10

Junge vhs

Fun & Action

Inlineskating - Anfängerkurs für Kinder von 6-11 Jahre

Spezielles Inlineskatingprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Dieses Angebot richtet sich an pure Anfänger. Gutes Gleichgewichtsgefühl und sicheres Stehen auf Skates sind Voraussetzung. Auf kindgerechte Art und Weise werden die wesentlichen Basics wie vorwärts fahren, Bremstechniken und natürlich das kontrollierte Stürzen vermittelt.

Bitte Inline-Skates mit Bremssystem, komplette Schutzausrüstung (Ellenbogen-, Knie- und Handgelenkschoner, Helm), Turnschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mitbringen.

Da wir das perfekte Skating-Wetter leider nicht bestellen können, bitten wir um Verständnis, falls vielleicht eine Stunde nicht ganz abgehalten werden kann oder ganz verschoben werden muss.

Bitte rufen Sie (bei Unsicherheit wegen des Wetters), beim Kursleiter Boris Avrutschenko unter Info Tel. 089/88999160 an. Dort erfahren Sie per AB-Ansage, ob der Kurs stattfindet, oder nicht.

Ausweichtermin für schlechtes Wetter: 18./19.10.14

2515 € 19,50
Sa, 11.10.14 8.30-10.30 Uhr
So, 12.10.14 8.30-10.30 Uhr
Skatepark, Haar, Wieselweg 1a,
Boris Avrutschenko

2516 € 19,50
Sa, 11.10.14 10.30-12.30 Uhr
So, 12.10.14 10.30-12.30 Uhr
Skatepark, Haar, Wieselweg 1a,
Boris Avrutschenko

Bogenschießen - Ferienangebot für Kinder und Jugendliche

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition, und Faszination. Der Bogensport ist für Heranwachsende ein toller Ausgleich zur Schule, da er die Selbstdisziplin schult und auch Haltungsschäden entgegenwirken kann.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden.

Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.

Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich-Wieland-Straße 102, 81735 München statt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ML-Bogensport.de

Kosten:

Inklusiv Lehrbuch sowie die Nutzung von Bogen, Pfeile, Scheiben und Sicherheitszubehör kostet der 3-tägige Kurs für Kinder und Jugendliche € 75,00. Für Geschwister bzw. Familien können wir einen Rabatt gewähren.

1099 € 75,00
Mo, 27.10.14 15.00-17.30 Uhr
Di, 28.10.14 15.00-17.30 Uhr
Mi, 29.10.14 15.00-17.30 Uhr
Ferienangebot für Kinder und Jugendliche:
10-16 Jahre.
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Klassisches Taekwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Taekwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die Jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist.

Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Taekwon-Do-spezifische Selbstverteidigung. Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet.

Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Unser Taekwon-Do ist von Frauen und Männern jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.

1602 ab Fr, 10.10.14
19 x 19.00-20.30 Uhr € 124,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Martin Royl

Ideen auf Knopfdruck

Wie Kreativen ein Licht aufgeht - Für Beruf, Studium und Oberstufe

Wäre es nicht sensationell, wenn wir Ideen auf Knopfdruck entwickeln könnten? Berufskreative machen das Unmögliche wahr: Ideengenerierung auf Abruf. Mit welchen Denkstrategien und Kreativtechniken Ihnen das zuverlässig gelingt, zeigt dieser Vortrag. Wie funktioniert Inspiration? Wie provoziere ich bewusst einen Geistesblitz? Wie erzeuge ich mehr Ideen? Wie mache ich meine Ideen durchsetzungsstark? Dies sind einige Fragen, die beantwortet werden. Freuen Sie sich auf gemeinsame Experimente und Kreativübungen, die Sie in das Thema “Steuerbare Kreativität” einführen.

2562 Do, 23.10.14
19.30-21.00 Uhr € 14,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG,
Raum 11, Bettina Fuchsluger

Anmeldungen unter
08106-359035 oder
www.vhs-vaterstetten.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:42 Seite 11

''Meine Rolle finden!"

Improvisationstheater für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein, in eine fremde, vielleicht verrückte Rolle schlüpfen und sein ''Alltags-Ich" ablegen? In diesem Workshop könnt Ihr Euch selbst nach eigenen Ideen ausprobieren, verwandeln und erleben. Dabei geht es nicht um Leistungsdruck oder ''Können-Müssen", sondern vielmehr darum, dass Ihr neue Seiten an Euch entdecken könnt, Euch immer mehr zutraut und einfach Spaß dabei habt! Ausgehend von Entspannungs-, Kontakt- und Bewegungsübungen werden wir zu verschiedenen Themen improvisieren, allein und in der Gruppe. Für diesen Kurs sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3117 Sa, 15.11.14
11.00-14.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Kerstin Müller-Römer

Umgangsformen für Jugendliche (13-15 Jahre)

Gute Umgangsformen sind wieder angesagt - vor allem in der Berufswelt. Damit der gute Ton in jungen - und auch in späteren - Jahren kein Zufall bleibt, bietet dieses Seminar zeitgemäße Umgangsregeln speziell für Jugendliche an. Mit gängigen Verhaltensregeln (Grüßen, Körpersprache), Tipps fürs Outfit und Tischsitten werden sie fit gemacht für den richtigen Umgang bei einer Bewerbung, im Beruf und im Privatleben. Dazu gibt es ein Skript.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Schreibzeug.

2136 Fr, 23.01.15
16.00-19.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Sophie Schönhofer

Fit für die FOS in Englisch

Dieser Kurs richtet sich an Schüler der 11. Klasse der Fachoberschule, denen bewusst ist, dass der Sprung in die Oberstufe nicht immer einfach ist, und die ihre Lücken im Fach Englisch rechtzeitig schließen möchten, um so einen guten Start an der FOS zu ermöglichen.

Der Kurs eignet sich aber auch für Gymnasiasten der 11.Klasse.

Bitte mitbringen: Oxford "Advanced Learner´s Dictionary". Materialgeld in Höhe von € 6,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

2561 ab Di, 14.10.14
12 x 17.30-19.00 Uhr € 138,00
Materialgeld in Höhe von € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Doris Reichel

Erfolgreich lernen für die Oberstufe und das Abitur

von 17 bis 22 Jahre

Wer kennt es nicht - unendlich viel Stoff, der am besten bis morgen gelernt werden sollte? Wie man dem vorbeugen oder was man in solchen (Stress-)Situationen dann machen kann, ist Thema dieses Kurses.

Du erfährst Wissenswertes, wie Antworten auf die Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Stoff in das Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welcher Lerntyp bin ich? * Wie schaffe ich die Stofffülle? * Wie erreiche ich Lernziele? * Wie erstelle ich Lernpläne? * Warum sind gute Lerngruppen sehr sinnvoll?

Die langjährige Erfahrung der Dozentin als Autorin und Referentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten (z.B. Tübingen), belebt den Kurs durch eine praxisnahe Gestaltung.

2563 Sa, 15.11.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Barbara Lange

Fit für die mittlere Reife - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule im Fach Englisch. Er richtet sich an Realschüler, die ihre Lücken rechtzeitig vor der Abschlussprüfung schließen möchten, aber auch an diejenigen, die auf die FOS gehen wollen und denen die Bedeutung des Fachs Englisch bewusst ist.

Ziel des Kurses ist es, den Wortschatz zu erweitern, die Grammatik zu wiederholen und einzuüben sowie frühzeitig und gezielt auf den "speaking test" vorzubereiten.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Lehrbuch: "Go Ahead 10", Schülerbuch, Abschlussprüfung Realschulen Bayern - Stark Verlag.

Materialgeld in Höhe von € 6,00 ist in der Kursgebühr enthalten

2564 ab Di, 14.10.14
12 x 14.30-16.00 Uhr € 138,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Doris Reichel

Fit für das Englisch-Colloquium

Abitur-Vorbereitungskurs

Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die sich für das Kolloquium in Englisch entschieden haben und ihre Englischkenntnisse rechtzeitig und ohne Zeitdruck vertiefen möchten. Natürlich liegt der Schwerpunkt auf dem freien Sprechen, aber auch gezielte Wortschatzerweiterung und Wiederholung der Grammatik werden Thema des Kurses sein.

Bitte mitbringen: Oxford "Advanced Learner´s Dictionary" sowie zweisprachiges Wörterbuch (z. B. Langenscheidt). Materialgeld in Höhe von € 6,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

2565 ab Di, 14.10.14
12 x 16.00-17.30 Uhr € 138,00
Materialgeld in Höhe von € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Doris Reichel

Souverän durch die mündliche Prüfung - sicher auftreten, frei sprechen

ab 15 Jahre

Angst hemmt uns oft, natürlich und souverän und damit überzeugend aufzutreten, gerade in Situationen, die für uns und unser Leben entscheidend zu sein scheinen. Eine mündliche Prüfung, die Präsentation einer Facharbeit oder der erste Auftritt vor einem öffentlichen Publikum sind z. B. eine solche Situation.

Im Seminar werden wir gemeinsam Werkzeuge erarbeiten, die es Euch ermöglichen hier frei von Ängsten mit der Sprache Eures Körpers und der Kraft Eurer Stimme zu überzeugen.

2566 So, 09.11.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Bianka Hockun

Fahrschule
Baldham und Eglharting
Zorneding und Kirchheim
TEL: 0175 414 20 20
ASCHMANN
www.fahrschule-aschmann.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:42 Seite 12

Vorträge halten

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst.
In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper-)Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst und dass Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.

2567 Do, 09.10.14
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

So macht Lernen Spaß - Leichter Lernen für 10-14jährige

In diesem Kurs lernen die Schüler/innen * Wie sie ihr Lernen besser organisieren und planen können * Wie sie anhand ihres eigenen Lerntyps ihr Lernprogramm erstellen und aufgrund verblüffend einfacher Lerntipps leichter lernen * Wie sie sich gezielt und ohne Angst und Stress auf Prüfungen vorbereiten * Wie sie sich besser konzentrieren und selber motivieren können.
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Coach.

2568 € 35,00
Sa, 18.10.14 10.00-13.00 Uhr
So, 19.10.14 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Assessment-Center-Training - auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an. In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen. In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und auf welche Kriterien es dabei ankommt. Sie haben die Möglichkeit durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.

2569 Do, 16.10.14
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Babysitting - (k)ein Kinderspiel?!

Ein Kurs für alle Babysitter ab 12 Jahren und solche, die es werden wollen
Ein Einführungslehrgang für alle, die Kinder zwischen 0 und 10 Jahren betreuen wollen. Fragen, die Du dir sicher auch schon einmal gestellt hast, werden hier beantwortet: von A wie Aufsichtspflicht über E wie Erste Hilfe, S wie Spiele oder T wie Trennungsschmerz bis hin zu Z wie Zu-Bett-gehen - alles, was beim Babysitten zu beachten ist und behilflich sein kann, wird Thema dieses Kurses sein. Mit vielen praktischen Übungen und Spielen, die selber ausprobiert werden! Am Ende gibt es eine Urkunde über die Teilnahme am Babysitter-Training.

2571 Fr, 02.01.15
10.00-15.00 Uhr € 25,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3, Andrea Liebert

Raus aus der Schuldenfalle!

Buy two - get one free! Angebotswochen überall! Warum noch warten? Es wird in unserer Gesellschaft immer leichter Geld auszugeben und immer schwieriger all den Verlockungen zu widerstehen. Es stellen sich die Fragen: * Warum mache ich Schulden? * Welche Streiche spielt mir meine Psyche? * Wo stehe ich inzwischen? * Kann ich mir meine Schulden noch leisten? * Wie komme ich da wieder raus?
Dieser Vortrag informiert über die verschiedenen Arten von Schulden und deren Entstehung, zeigt Lösungen und Möglichkeiten auf, vorzubeugen, gesund mit Schulden umzugehen und sie auch wieder in den Griff zu bekommen. Der Vortrag richtet sich auch an Jugendliche und junge Erwachsene.
Die Dozentin ist gelernte Bankkauffrau.

2594 Do, 22.01.15
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Brigitte Lechner

Perspektivisches Zeichnen (12-16 Jahre)

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Und warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?
Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.
Bitte mitbringen: Radiergummi, kariertes Papier, Lineal und Geodreieck.

8194 So, 26.10.14
16.00-18.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Fotografieren statt knipsen - Grundlagenkurs Fotografie

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das Smartphone rauszuholen und abzudrücken.
In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfahrt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, Motiv-und Kreativprogramme, ISO-Werte und Bildgestaltung - genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom “Knipsen” unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen - vorausgesetzt, man weiß, wie...
Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.
Bringt Eure Kamera (und vielleicht auch die dazugehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit - Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

2595 Sa, 08.11.14
10.00-15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Kochen für Nestflüchter und Einsteiger

Wie geht denn das Kochen? - Wenn man nicht geübt ist mit dem Kochen ist oder evtl. gerade aus dem ‘Hotel Mama’ ausgezogen ist, stellt sich diese Frage. Dieser Kurs vermittelt hier grundlegende Fähigkeiten im Kochen für den Single-Haushalt. Es werden schnelle und gesunde Gerichte gekocht aus der heimischen und internationalen Küche: wir kochen ein Vier-Gänge-Menü mit Vorspeise, Hauptspeise, Beilagen und Dessert. Dazu gibt es auch Informationen zu den wichtigsten Inhaltstoffen und Tipps für die Küche.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9250 Do, 15.01.15
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Nähen für junge Leute um die 20

Oft stellt man in der ersten eigenen Wohnung fest, dass es doch schön wäre, wenn man sich das eine oder andere Teil selber nähen könnte. Ob Vorhänge und Kissen für die Studentenbude oder andere Wohnaccessoires - Nähen mit der Maschine macht einfach Spaß. Und vielleicht bekommt man dann ja auch Lust, andere Dinge auszuprobieren, sei es “nur” Hosen selber kürzen oder sich an das erste eigene Kleidungsstück wagen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bitte ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9350 € 50,00
Sa, 17.01.15 10.00-16.00 Uhr
So, 18.01.15 10.00-14.00 Uhr
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Mooslechner

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:42 Seite 13

vhs Vaterstetten

Easy Mode
Die Eventband
www.easymode-band.de
www.facebook.com/easymodeband
Christian Scheitzeneder - Birkenweg 11 - 83567 Unterreit - Mobil: 0173/7064598 - Mail: info@easymode-band.de

Anzeige Mayr Miesbach

FB0:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:43 Seite 14

Politik, Wirtschaft, Recht

Politik, Geldanlage

Die Urkatastrophe

Vor 100 Jahren Ausbruch 1. Weltkrieg 1914 und seine Folgen - Nach Ende des deutsch-französischen Krieges 1871 kam es in Europa durch die Diplomatie Bismarcks zu einer Epoche des Friedens. Nach seiner Abberufung bildeten sich gegensätzliche Bündnissysteme, die in einem teuflischen Mechanismus den 1. Weltkrieg 1914-1918 auslösten mit Millionen Opfern. Auch der Versailler -Friedensvertrag 1919 konnte den europäischen Bürgerkrieg nicht beenden.

Anmeldung erforderlich

0102 Mo, 13.10.14
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Rudolf Mittendorfer

Der Nahost-Konflikt und kein Ende?

Einführend werden die Kopenhagener Kriterien als Voraussetzung für einen EU-Beitritt und das Beitrittsverfahren vorgestellt. Die bisherige Erweiterung von 6 auf 28 Mitgliedstaaten gibt Anlass für eine fundierte Kritik insbesondere die geplante Aufnahme zusätzlicher Beitrittskandidaten.

Anmeldung erforderlich

0103 Fr, 10.10.14
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Rudolf Mittendorfer

NSA - Spähaffäre : Die deutsch-amerikanischen Beziehungen am Wendepunkt ?

Der Nahost-Konflikt und kein Ende?
Nach Aufdeckung der Lauschangriffe der NSA steht das deutsch-amerikanische Verhältnis auf dem Prüfstand. Sind geheime Zusatzabkommen noch in Kraft? Sind die deutschen Politiker willens und in der Lage, die Abtretung von Souveränitätsrechten wieder rückgängig zu machen und die grenzenlose Überwachung auf ein notwendiges Maß zu reduzieren ?

Anmeldung erforderlich

0104 Do, 15.01.15
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Rudolf Mittendorfer

Das System Putin

"Das System Putin" - Dieser Begriff zielt auf das autoritäre Herrschaftssystem, das in Russland unter Führung Wladimir Putins entstanden ist. In dem Vortrag sollen die Grundmerkmale der innenpolitischen Strukturen des Landes dargelegt werden. Auch die expansiven außenpolitischen Tendenzen der heutigen Kremlführung sind zu beleuchten. Was sind die Hintergründe der Ukrainekrise und wie sieht sich Russland heute in Europa und der Welt?

0109 Mi, 22.10.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1,
Margareta Mommsen

Vaterstettener Aktien-Club

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem unverbindlichen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie beim Vaterstettener Aktienclub genau richtig: Hier können Sie sich mit Profis, Amateuren und Laien über jede Art von Geldanlage, insbesondere natürlich Effekten und Fonds, austauschen und fachsimpeln. Erstellen Sie zusammen mit anderen ein Musterdepot, handeln Sie mit fiktiven Werten, tauschen Sie Informationen rund um die Geldmärkte dieser Welt aus. Hier sind alle Fragen erlaubt und jeder profitiert vom Kenntnisstand der anderen...
Die Treffen finden an jedem zweiten Dienstag im Monat statt...
Der Aktienclub hat eine eigene Webseite: www.aktienclub-vaterstetten.de

0399 ab Di, 14.10.14
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Heinz Kaspar

Frauen sind anders - ihre Geldanlagen auch

18 Millionen Frauen verfügen in Deutschland über ein eigenes Einkommen, zwei Drittel der Frauen sind an Geldanlagen interessiert, lediglich 14 % davon beschäftigen sich gern mit ihren privaten Finanzen.
Nach aktuellen Untersuchungen sichern Frauen zunächst das vorhandene Vermögen und versuchen dann, das Erreichte zu vermehren. Männer sind schneller von ihrem Handeln überzeugt und glauben zu wissen, wie die Finanzmärkte funktionieren, und überschätzen sich häufig.
Das alles bedeutet, dass Sie als Frau Talent dazu haben, Geld gewinnbringend anzulegen!
Die unabhängige Finanzexpertin und IHK-Prüferin Annegret Kitzmann-Schubert zeigt Ihnen mit unterschiedlichen Geldanlagemöglichkeiten, wie Sie das Bedürfnis nach Sicherheit und Autonomie mit Verstand und Mut in die Tat umsetzen können. Die Referentin ist Volljuristin, IHK-Prüferin und seit vielen Jahren als unabhängige Finanzexpertin tätig.
Anmeldung erforderlich!

0410 Mi, 15.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Annegret Kitzmann-Schubert

Generation 50 plus

Routenplaner zum passenden finanziellen Ruhekissen
Wie fange ich die Lücken bei der Rente auf?
Wissen Sie eigentlich, wie Sie als Mitglied der "Generation 50 plus" aufgestellt sind und wie groß Ihr finanzielles Polster für das Alter sein muss?
Ob Sie Ihre Kinder und Enkelkinder eventuell unterstützen können?
Wie Sie Gesundheits- und Pflegerisiken auffangen können?
Wie Sie Ihre finanzielle Absicherung planen und wie Sie sie schützen können?
Antworten auf diese Fragen liefert Ihnen eine gute und durchdachte Finanzstrategie, die Ihr Vermögen erfolgreich anwachsen lässt. Dieser Vortrag zeigt Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kapital planen und sinnvoll für sich arbeiten lassen.
Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, unabhängige Finanzexpertin und im Prüfungsausschuss der IHK München und Obb. tätig - Anmeldung erforderlich!

0419 Mi, 08.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

´Käufer´-Training

Vorsicht Falle!
Bin ich Herr über meine Kaufentscheidungen oder dem Verkäufer ausgeliefert? Unterstützt mich der Verkäufer, das Passende zu finden oder verkauft er mir, was "gut geht", "aus dem Haus muss", oder "eine gute Prämie abwirft"?
Mit welchen Systemen und Methoden arbeiten gut geschulte Verkäufer heute, wenn sie mir ein Produkt oder eine Dienstleistung anbieten? Was bewirken sie damit bei mir?
Welche Kriterien können bei mir eine Kauflust erzeugen, die ureigentlich gar nicht vorhanden ist? Gebe ich dem nach, bin ich möglicherweise später enttäuscht und unzufrieden mit meiner Entscheidung.
Das Wissen über diese Systeme und die Kenntnis über die Hintergründe helfen mir, Kaufentscheidungen so zu treffen, dass ich auch langfristig damit zufrieden bin.
Es werden verschiedene Methoden und grundsätzliche Zusammenhänge vorgestellt.
Individuell ermitteln wir persönliche Einflussgrößen und eventuell kritische Punkte.

0420 Mo, 19.01.15
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Jens Tischer

FB0:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:43 Seite 15

Geldanlage, Juristische Vorträge

Das ABC des soliden Vermögensaufbaus

Welchen lang gehegten Wunsch möchten Sie sich erfüllen? Den Traumurlaub, ein neues Auto oder die eigenen vier Wände? Wie bauen Sie eine finanzielle Sicherung für Ihr Alter auf? Der Vortrag richtet sich an Menschen, die ihr Vermögen vermehren wollen. Gesunder Menschenverstand und Bauchgefühl sind gute Helfer bei Geldgeschäften, reichen aber bei weitem nicht aus. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen, auf die Sie Ihre Vermögensplanung aufbauen können.

So erfahren Sie zum Beispiel, was eine Aktie, ein Investmentfonds, ein Bausparer oder ein geschlossener Fonds ist. Und wie Sie in Gold investieren können. Außerdem erhalten Sie Informationen darüber, wie Sie mit einer durchdachten Anlagestruktur einen soliden Vermögensaufbau erreichen.

Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, unabhängige Finanzexpertin und im Prüfungsausschuss der IHK München und Obb. tätig

Anmeldung erforderlich!

0423 Mi, 21.01.15
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

Gut auskommen mit dem Einkommen

Finanzplanung im Haushalt

Eine solide Übersicht über die eigenen Finanzen ist das Grundgerüst für die Erfüllung vieler Lebenswünsche - ob das Budget klein ist oder der Spielraum größer. Mit einem guten Überblick ist man gerüstet für Veränderungen und kann den eigenen Spielraum gezielt nutzen. Der Vortrag vermittelt neben praktischen Hinweisen zur Umsetzung einer Haushaltsplanung auch das wesentliche Wissen zu Finanzprodukten wie z.B. Krediten und Versicherungen. Daneben werden wichtige Verbraucherrechte und Vertragswissen alltagspraktisch vorgestellt. Nicht zuletzt gibt es Hinweise wie finanzielle Engpässe erfolgreich zu meistern sind.

0450 Do, 16.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, Elfi Melbert

Einstieg Taschengeld

- wie Kinder den Umgang mit Geld lernen können

Alle Eltern möchten, dass ihre Kinder den verantwortlichen Umgang mit Geld lernen. Weil Geld nicht auf Bäumen wächst. Weil hier grundsätzliche Werte vermittelt werden.

Wie aber kann das gelingen? Was tun, wenn das Kind Wünsche hat, die man nicht erfüllen kann oder mag? Wie gehe ich mit falschem Verhalten des Kindes um, z.B. wenn es seine Sachen ständig verleiht und nichts zurückbekommt? Wie bereite ich mein Kind auf seine Rolle als Konsument vor?

Neben den Grundsätzen und Spielregeln zum Taschengeld bietet der Vortrag praktisches Know-how in der Vermittlung von Grundwerten und im Umgang mit Alltagssituationen rund um die Erziehung zur Finanzkompetenz der Kinder.

0451 Di, 11.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, Elfi Melbert

(Lebens-) Versicherungs-Check - Altersvorsorge

Die Kapitallebens- oder -rentenversicherung galt über viele Jahre als ideale und sichere Ansparform v.a. zur Altersvorsorge. Doch die stetig sinkenden Zinsen und steigenden Staatsschulden schaffen den Versicherungsgesellschaften nachhaltig Probleme. Leidtragende sind die Kunden, sie müssen die "Zeche zahlen": Die Garantieverzinsung wird auf 1,25 % reduziert, die Überschussbeteiligungen sinken stetig und an den Bewertungsreserven müssen die Versicherten bald nicht mehr beteiligt werden, so ein geplantes Gesetz. Was kann man tun? Kündigung, Beitragsfreistellung, Verkauf oder "Augen zu und durch"? Im Vortrag wird Ihnen gezeigt, welche wichtigen Informationen (z.B. Kosten, Zinsen, Risikobeiträge etc.) Sie von den Versicherungen erhalten müssen, um richtig zu rechnen als Grundlage für Ihre Entscheidung.

Wir betrachten Alternativen am Markt unter der Berücksichtigung von Garantien, Sicherheit und Rendite.

0452 Mo, 17.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, Gernot Arendt

Mit Kopf oder Bauch? - Finanzentscheidungen treffen

Mit Geld umgehen - das tun wir alle täglich mit einer großen Selbstverständlichkeit. Doch dabei verhalten wir uns nicht immer so vernünftig und rational, wie wir glauben. Welche Motive leiten uns? Wo überschätzen wir uns und den Markt? Wo lassen wir uns spontan leiten und warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht - teilweise mit weitreichenden finanziellen Folgen? Ein klärender Blick auf unsere ökonomischen Verhaltensweisen hilft, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und kritisch zu hinterfragen - oft mit überraschenden Ergebnissen.

0453 Mo, 26.01.15
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Elfi Melbert

Ruhestandsplanung

Wie viel Geld steht Ihnen nach Inflation und Steuern zum Ruhestandsbeginn und in der Ruhestandsphase zur Verfügung? Wie hoch muss Ihre individuelle Rendite für Ihre Spar- und Anlageformen sein, damit Sie im Alter würdig leben können? Diese zwei existenziellen Fragen sollte sich jeder ehrlich stellen, ganz gleich ob Sie 30 Jahre alt sind oder kurz vor dem Ruhestand stehen. Damit Sie diese zwei wichtigen Fragen auch seriös und korrekt für sich beantworten können, zeigen wir Ihnen hierfür anschaulich die richtige objektive Rechenmethode. Sie werden dadurch erkennen, welche Maßnahmen zur Altersvorsorge für Sie geeignet sind, auf welche Kriterien zu achten ist und wie Sie verkäuferische Lockangebote vieler Anbieter schnell entlarven können. So sollte es Ihnen gelingen, Ihr Kapital so anzulegen, dass es sich effektiv vermehrt und später lange reicht. Zudem aber auch sicher genug, damit es über Jahrzehnte vor Verlust und Geldentwertung geschützt ist. Gernot Arendt ist Diplom Ökonom, Bankkaufmann und Geschäftsführer des Instituts für RuhestandsPlanung, zudem zertifiziertes Mitglied im Bundesverband der RuhestandsPlaner (BDRD).

0455 Mo, 19.01.15
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, Dr. Wintrich-Str. 3, Gernot Arendt

Elternunterhalt: Wann müssen Kinder für die Eltern zahlen?

Deutschland wird immer älter. Heim- und Pflegekosten explodieren. Gesetzliche Rente und Pflegeversicherung decken diese Kosten nicht. Aber Kinder sind gesetzlich verpflichtet, für den Unterhalt der Eltern zu sorgen. Wann müssen sie für die Heimkosten ihrer Eltern aufkommen? Wie berechnet das Sozialamt den Elternunterhalt? Inwieweit sind Schwiegerkinder betroffen? Wie hoch ist das Schonvermögen?

Anhand einer Beispielberechnung veranschaulicht Rechtsanwältin Christiane Warnke die Problematik. Sie geht auf aktuelle Urteile ein und gibt Tipps, wie sich betroffene Kinder - und Eltern - rechtzeitig absichern könnten.

0500 Mo, 12.01.15
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Christiane Warnke

Die güterrechtliche Auseinandersetzung nach der Scheidung

Die verschiedenen Güterstandsformen (Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft) sollen dargestellt und die Vermögensauseinandersetzung entsprechend den einzelnen Güterständen erläutert werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Behandlung von während der Ehezeit erfolgten Schenkungen und Erbschaften. Ferner soll die Verteilung von Hausrat und die Nutzung der Ehe-Wohnungen angesprochen werden.

0503 Mi, 08.10.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite),
Brigitte Bencker

Eltern sein ohne zu heiraten

Welche Unterhaltspflichten entstehen hier für Vater, Mutter und die Kinder?

Wer ein Kind betreut, dem steht seit zwei Jahren länger und unter Umständen auch mehr Betreuungsunterhalt zu, auch dann wenn die Eltern nie miteinander verheiratet waren. Der Unterhaltsanspruch der in und außerhalb einer Ehe geborenen Kinder ist schon seit langem gleich. Der betreuende Elternteil war aber bis 2008 gezwungen sein Kind sehr früh ganztags fremdbetreuen zu lassen, da grundsätzlich über das dritte Lebensjahr des Kindes hinaus keine Anspruch auf Betreuungsunterhalt mehr bestand.

Damit hat sich auch bei nicht verheirateten Paaren mit Kindern der Anspruch auf Betreuungsunterhalt fast dem angeglichen, den ein geschiedener Ehegatte im Falle einer Scheidung bei zu betreuenden Kindern geltend machen kann. Der Anspruch hat dennoch ganz besondere Anspruchsvoraussetzungen.

Anmeldung erforderlich

0505 Mi, 22.10.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

FB0:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:43 Seite 16

Juristische Vorträge

Der Ehevertrag

Zunächst wird ein Überblick über die gesetzlich geregelten Güterstände wie Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft (Voraussetzungen und Folgen) gegeben. Sodann sollen die Gestaltungsmöglichkeiten, die der Abschluss eines Ehevertrages bietet, aufgezeigt werden.

Besprochen werden insbesondere Form und inhaltliche Gestaltung von Eheverträgen unter Berücksichtigung der Regelungsgegenstände Unterhalt, vermögensrechtliche Gestaltung, Versorgungsausgleich, Wiederheirat und erbrechtliche Vereinbarungen.

Anmeldung erforderlich

0506 Mi, 12.11.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite),
Brigitte Bencker

Die Erbschaft - worauf Sie bei der Testamentserstellung achten sollten

In dieser Veranstaltung sollen mit den Teilnehmern die Grundzüge des Erbrechtes erarbeitet werden. Schwerpunkte sind u.a. das Pflichtteilsrecht, die gesetzliche und testamentarische Erbfolge, das Vermächtnis, die Testierfähigkeit und die verschiedenen Testaments- und Verfügungsformen sowie die Aufbewahrung von Testamenten. Besonders angesprochen werden das eigenhändige Testament, das Ehegatten-Testament und der Erbvertrag sowie die Behandlung von Schenkungen des Erblassers.

Anmeldung erforderlich.

0507 Mi, 26.11.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite),
Brigitte Bencker

Alternativen zur Betreuung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Zunächst soll das geltende Betreuungsrecht dargestellt werden. Neben den Voraussetzungen zur Anordnung der Betreuung werden insbesondere die verschiedenen Aufgabenkreise des Betreuers (Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmung, Heimunterbringung, Wohnungsangelegenheiten und Vermögenssorge) erläutert. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Aufzeigen möglicher Alternativen zur Betreuung. Ausführlich behandelt werden die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Thematisiert werden im Übrigen auch die Kontrollmöglichkeiten des Bevollmächtigten.

Anmeldung erforderlich.

0509 Mi, 10.12.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite),
Brigitte Bencker

Patientenverfügung und Vorsorgeformen

Die Patientenverfügung (auch Patiententestament) ist eine von mehreren Vorsorgeformen für den Fall, dass man die eigenen Belange und Angelegenheiten nicht wie gewohnt selbst regeln kann, also infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte.

* Wer trifft im Ernstfall Entscheidungen für die eigene Person? (Selbstbestimmung) * Wie können eigene Wünsche und Vorstellungen Beachtung finden? (vermuteter Wille)

Bei dem Vortrag wird auf verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge eingegangen: Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Die Veranstaltung soll für das Thema sensibilisieren, in allgemeiner Form informieren und Anregungen für weitere Schritte geben. Vortrag und Fragemöglichkeiten.

Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum rund um gesundheitliche Fragen.

Vor Ort ist eine Gebühr von 3,00 zu entrichten.

0510 Do, 23.10.14
17.00-19.00 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a,
Nähe Goetheplatz,

Schenken statt vererben

...unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilrechts.

Schenken ist die oft (steuer)günstigere Alternative zum Vererben. Anregungen wie man noch zu Lebzeiten sein Vermögen in die richtigen Hände legt, sich selbst so absichert, dass man gut wirtschaftlich versorgt dem Altwerden entgegensehen kann. Schenkungen zu Lebzeiten bieten viele Möglichkeiten nur Teile des Vermögens weiterzureichen und sich selbst die Nutzungen am Vermögen vorzubehalten. Vermögensübergaben zu Lebzeiten sichern die eigene Pflege und Versorgung und helfen unangenehme Streitigkeiten unter späteren Erben zu vermeiden. Man kann selbst kontrollieren, ob alles so gestaltet wird wie man es sich vorstellt und kann auch die steuerlich relevanten Freibeträge möglichst gut (vielleicht sogar zwei und dreifach) ausnutzen.

Anmeldung erforderlich.

0582 Mi, 19.11.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Kinder brauchen beide Eltern

Eltern trennen sich oder lassen sich scheiden, die Kinder leiden. Streit um elterliche Sorge und Umgang, Trennung der Familie, Hilfen für Kinder, neue Verfahren im Familienrecht

* Probleme der Kinder: das Leid der Eltern führt oft zur Überforderung der Eltern, keine Ansprechpartner in der Krise für die Kinder, Ausgrenzung eines Elternteils, Loyalitätskonflikte
* Welche Rechte haben die Kinder? Recht auf Beratung, Recht auf Verfahrenspfleger, Recht auf Mitsprache, " Forderung nach einem Kinderanwalt"
* Welche Signale kommen von der Familie, Umwelt, Schule, Kindergarten, Freizeit, Gericht und Jugendamt? Oft zu viel und zu lange Akzeptanz bei Ausgrenzung eines Elternteils
* Lösungsansätze und Hilfestellungen

Anmeldung erforderlich.

0583 Mi, 21.01.15
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Unterhaltsansprüche volljähriger Kinder

Was ändert sich für die Kinder und den betreuenden Elternteil bzw. Eltern von erwachsenen Kindern in der Ausbildung oder im Studium. Unterhalt und Hinweise zu möglichen Auswirkungen bezüglich Steuerklasse, Krankenkasse und Sozialversicherung.

Anmeldung erforderlich.

0584 Mi, 04.02.15
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Scheidung - was passiert mit dem Erbe?

Der Vortrag befasst sich mit den vielfältigen Auswirkungen, die Trennung und Scheidung auf das Erbrecht der Familienmitglieder haben. Untersucht wird die Wirkung der Trennung der Eheleute auf das Testament eines oder beider Ehegatten, außerdem die Auswirkungen des Scheidungsantrags auf das gesetzliche und testamentarische Erbrecht des Ehegatten, die Konsequenzen der Scheidung sowie die Auswirkungen der verschiedenen Güterstände auf das Erbrecht. Behandelt wird auch der Fall, dass der Erblasser zu Unterhaltszahlungen verpflichtet war und wann und in welchem Maß diese Verpflichtung auf die Erben übergeht.

Anmeldung erforderlich.

0589 Mi, 11.02.15
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite),
Brigitte Bencker

BRIGITTE BENCKER
Rechtsanwältin

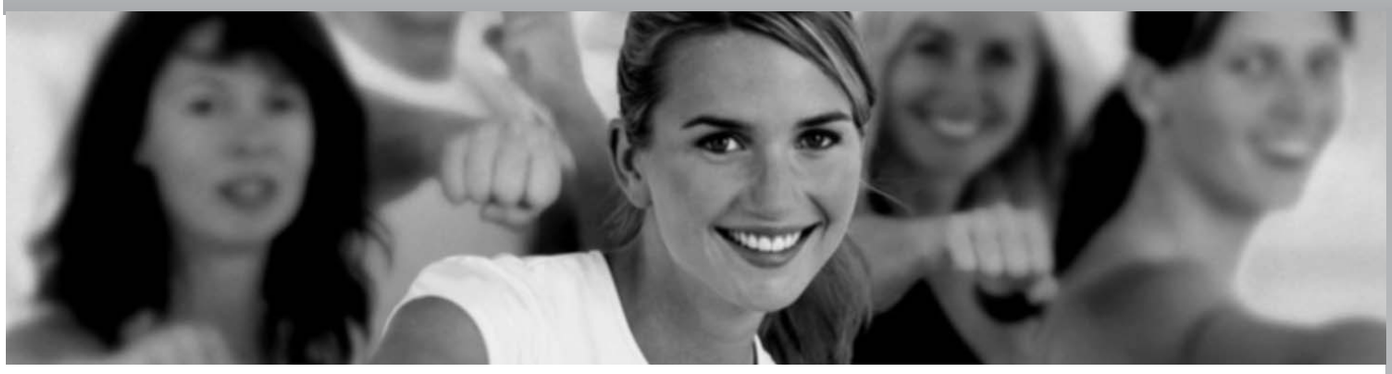
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht

Weitere Schwerpunkte
Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Mietrecht
Inkasso · Straßenverkehrsrecht

Tel. 08106 - 30 60 94 · kanzlei@ra-bencker.de
85591 Vaterstetten · Zugspitzstraße 2a · Kanzlei direkt am S-Bahnhof

Die Beratung ist auch bei Ihnen zuhause möglich

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 17



BOOTSFÜHRERSCHEINE BEI DER VHS

Ab 1. Mai 2012 wurden die Prüfungen für die Amtlichen Sportbootführerscheine (SBF) neu geordnet. Prüfungen sind modular aufgebaut und werden mit Multiple-Choice-Fragen durchgeführt. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in ein SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul: Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden. Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies: dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer über 20jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.

Will man später auf dem Meer bis 12sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den freiwilligen, amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Letzterer ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können. Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor.

Wir organisieren die Prüfungen sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind nicht inbegriffen.

Reduzierung der Kursgebühr um 25%, wenn nur SBF-See und 35%, wenn nur SBF-Binnen gemacht wird.

Die Kurse können bei Bedarf kostenlos wiederholt werden. Für besonders Businessgeplagte bieten wir ein individuelles Prüfungs-Choaching an.

Dozenten:
Manfred Lauterborn Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)
Christine Frenzel Liz. Segellehrerin (DSV)
Hubert Schierl (SSS-Schein)

Kostenbeispiel für SBF-See und! SBF-Binnen/Motor
255.- Kursgebühren Theorie (VHS)
190.- Motorboot Praxis (VHS)
40.- Ärtzliches Zeugnis
75.- Amtl. Prüfungsgeb. Sbf-See
50.- Amtl. Prüfungsgeb. Sbf-Binnen
20.- Fragebögen SBF-See mit Karte
Optional:
36.- Lehrbuch (SBF-See & SKS)

Segeln Binnen:
43.- Kursgebühr (VHS)
410.- Segelausbildung Praxis (VHS)
60.- Prüfungsgebühren

Prüfungsgebühren sind ca. Gebühren, da abhängig von Teilnehmerzahlen

Der besondere Charme der Ausbildung zu Bootsführerscheinen bei der vhs liegt u.a. in der individuellen Betreuung. Nach Absprache ist auch eine Verlängerung/Wiederholung der Seminare (außer Praxis) unentgeltlich möglich.

Amtl. Sportbootführerschein - SBF-Binnen und -See unter Motor

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln).
Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.
Kursort für Termine Mo.-Do.: Vaterstetten, Gymnasium Johan-Strauss-Str. und für Termine: Fr.-Sa.: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1010	€ 255,00
Di, 07.10.14	19.00-21.30 Uhr
Mi, 08.10.14	19.00-21.30 Uhr
Di, 14.10.14	19.00-21.30 Uhr
Do, 16.10.14	19.00-21.30 Uhr
Di, 21.10.14	19.00-21.30 Uhr
Do, 23.10.14	19.00-21.30 Uhr
Di, 28.10.14	19.00-21.30 Uhr

Kursort nur! für 28.10.: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1011	€ 255,00
Di, 10.02.15	19.00-21.30 Uhr
Do, 12.02.15	19.00-21.30 Uhr
Di, 24.02.15	19.00-21.30 Uhr
Do, 26.02.15	19.00-21.30 Uhr
Di, 03.03.15	19.00-21.30 Uhr
Do, 05.03.15	19.00-21.30 Uhr
Fr, 06.03.15	19.00-21.30 Uhr

Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags sowie zusätzlich 1x am Fr. 6.3. statt
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul Segeln

Das Zusatzmodul: Segeln kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodule bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend für das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

1013	Mi, 15.10.14
18.00-21.30 Uhr	€ 56,00

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Christine Frenzel und Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1014	Mi, 04.03.15
18.00-21.45 Uhr	€ 56,00

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Christine Frenzel und Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung, Schwerpunkt NAVIGATION vor. Der Praxisteil auf dem Meer kann innerhalb von 2 Jahren abgelegt werden. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme: SBF-See.
Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.
Bitte Schreibsachen mitbringen.

1016	€ 179,00
Di, 04.11.14	19.00-21.45 Uhr
Do, 06.11.14	19.00-21.45 Uhr
Di, 11.11.14	19.00-21.45 Uhr
Do, 13.11.14	19.00-21.45 Uhr
Di, 18.11.14	19.00-21.45 Uhr

Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt -
endet am Di. 18.11.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1017	ab Di, 13.01.15
5 x 19.00-21.45 Uhr	€ 179,00

Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt -
endet am Di. 27.01.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorteiles bieten wir Ihnen die Möglichkeit z.B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 3 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. (1,5h sind Sie selbst Fahrer und 1,5h Mitfahrer). In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.
Je nach Witterung kann die Motorpraxis in der Zeit zwischen April und November auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.
Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

1034	ab Sa, 25.07.15
2 x 12.00-16.00 Uhr	€ 190,00

Chiemsee, Manfred Lauterborn

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 18

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein ca. 10-stündiges Training im Einzelunterricht für Teilnehmer/innen ohne oder mit leichten Vorerfahrungen.
Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht auf alle relevante Prüfungsmanöver sowie der Handhabung des Bootes inklusive Seemannsknoten. Mit der Anmeldung buchen Sie 10 Std. (je 60Min) Einzel- Segeltraining, die - je nach Witterung - in 3-5 Tagen absolviert werden. Nach Absprache ist auch ein Training mit zwei Schülern an Bord möglich. Hierbei verlängern sich bei gleicher Gebühr die Trainingszeiten. Termine werden individuell vereinbart, je nach Witterung von April bis Oktober. Nach der Prüfung erhalten Sie nach Absprache gerne weitere Trainingsmöglichkeiten. In der Gebühr ist die Nutzung des Segelbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.
Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

1035 ab Sa, 25.07.15
10 x 12.00-16.00 Uhr € 395,00
Chiemsee, Christine Frenzel

Schnuppersegeln

- Offene Kielyacht

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.
Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 2-3 Mitreisende an Bord sein. Je nach Witterung kann der Segeltag in der Zeit zwischen April und Oktober auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung durchgeführt werden.

1040 Sa, 25.07.15
12.00-16.00 Uhr € 42,00
Chiemsee, Christine Frenzel

Schnuppersegeln

- Kajüt-Kielyacht

Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 4 Mitreisende an Bord sein.

1042 Sa, 25.07.15
12.00-16.00 Uhr € 42,00
Chiemsee, Hubert Schierl

Schnuppersegeln - Eine Woche auf dem Meer

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Segelyacht auf dem Meer mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich "unverbindlich" auf eine Liste ein und erhalten von uns einen Anruf, bei dem Sie Wünsche und Fragen anbringen können. Sie erhalten danach Informationen per Mail oder schriftlich über sich daraus ergebende Törnangebote. Der Törn kann zum Schnuppern, Meilensammeln (für die Ausbildung), maritimes Lernen oder ganz einfach nur zum Seele baumeln genutzt werden. Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper/Co-Skipper können - je nach Bootsgröße - 6-7 Mitreisende an Bord sein. Witterungsbedingt finden zwischen November und März keine Schnuppertörns statt. Das Fahrgebiet kann in Absprache vorgeschlagen werden. Die Kosten für eine Woche Segeltörn hängt stark von der Saison, dem Fahrtgebiet und der Anzahl der Mitreisenden ab. Erfahrungsgemäß bewegt sich die Angebotsgebühr zwischen 795,00 bis 1095,00 €/Woche. Gerne können Sie sich individuell beraten lassen unter 08106/359035.

1045 Sa, 25.07.15
12.00-16.00 Uhr gebührenfrei
Bitte Ihre Wunschzeit und -Gebiet mitteilen.
Seegebiet nach Vereinbarung, Hubert Schierl

Yogacruise

Wir laden Dich zu einer faszinierenden 8-tägigen Yoga Reise entlang der türkischen Westküste ein. Tägliche Yogaübungen in der grandios mediterranen Natur geben Dir Zeit und Raum, abzuschalten und Dein inneres Wesen tiefer zu erkunden. Sonne, Wind und Meer werden unsere täglichen Begleiter sein. Es bleibt genügend Zeit für kulturelle Entdeckungen an Land wie orientalische Basare, einsame Fischerdörfer und antike Städte, oder aber auch für den individuellen Rückzug an Deck. Auf einem traditionsreichen türkischen Gület Schiff beginnt die Reiseroute ab Marmaris und führt entlang den alerischen Buchten bis nach Datca und zurück. Eine kompetente Crew sorgt für das leibliche Wohl und die Sicherheit an Bord.
Unter der Leitung von Iyengar-Yogalehrer Tobias Fehrenbach und einer deutsch-türkischen Reiseleitung wird dieser Yoga-Kultur-Trip auf dem Meer zu einem unvergesslichen Erlebnis.
Samstag, den 23. Mai - Samstag, den 30. Mai 2015
Reiseroute Marmaris - Datca - Marmaris, Westküste der Türkei
Zielgruppe: Yoga- und Kulturbegeisterte
Kosten: All inclusive Vollpension Gület-Schiff, Unterbringung in Doppelkojen
Gebühr: inklusive Flug und Anreise pro Person ab 1.449,- €
Mit Ihrer Anmeldung tragen Sie sich unverbindlich auf die Interessentenliste ein.
Die verbindliche Buchung erfolgt nach der Informationsveranstaltung: am Donnerstag, den 20.11.2014 um 19.30 Uhr in der vhs-Haar stattfinden.
Der Veranstalter i.S.d. Reiserechts ist unser Kooperationspartner: "Kultour010"
Information & Beratung: Funda Faust (Kultour010)
Tel: 0176 23224794
kontakt@kultour010.de, www.kultour010.de

1046 ab Sa, 23.05.15
9 x 9.00-18.00 Uhr gebührenfrei
Törnvorbereitungstreffen: Haar
Türkei, Marmaris, Tobias Fehrenbach und Funda Faust

Kultur auf dem Wasser

Kultur-Segeltörn mit und ohne Segelerfahrung
Eine Bildungsreise durch das Traumrevier der Balearen. Die letzten Pfingst-Törns führten uns in verschiedene Bereiche des Toskanischen Archipels (Elba, Giglio, Capraia) sowie nach Korsika oder durch die Kornaten in Mitteldalmatien.
Der Ablauf ergibt sich in enger Abstimmung der Teilnehmenden und deren Bedürfnissen nach Natur- & Kulturerlebnissen. Auch der Genuss für den Gaumen (Restaurants und Bordküche) wird den gewünschten Raum einnehmen. Sie lernen wunderschöne Inseln (Mallorca, Menorca, Cabrera) sowie traumhafte Küstenstreifen mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipper/Kunstdozentin) können wir 5-7 Teilnehmende einer 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise auf Mallorca.
Für eine Vorbesprechung erhalten Sie eine entsprechende Einladung (Information über den Törn sowie der Festlegung des Seegebietes), eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: 2. Pfingstferienwoche Sa. 30.05. - Sa. 06.06.2015
Gebühr für den Törn: 895,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1050 ab Sa, 30.05.15
9 x 9.00-18.00 Uhr gebührenfrei
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG,
Hubert Schierl und Didi Richter

Kunst- & Kultursegeltörn im Rahmen der Trogir-Partnerschaft

Im Rahmen der Städtepartnerschaft: "Trogir-Vaterstetten" bieten wir einen Kunst- & Kulturtörn im Seegebiet Trogir und Umgebung an. Auf der Bildungsreise durch das mitteldalmatinische Traumrevier sind eigene Malaktivitäten, Begegnungen mit Künstlern aus der Städtepartnerschaft sowie eine kleine Sprachlern-Einheit vorgesehen. Neben kulturellen Begegnungen, lernen Sie traumhafte Inseln mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper) und der Kunstdozentin (Co-Skipperin) können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise Nähe Trogir (z.B. Adiana Marina oder Split)
Termin Segelwoche: von Samstag auf Samstag nach Absprache

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 19

Gebühr für den Törn mit Kunst & Kulturprogramm: ca. 850,00 € (Je nach Jahreszeit und Anzahl von Teilnehmenden).
Information und Beratung erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.
Ggf. kann eine gemeinsame Anreise mit einem großen Kulturmobil gegen einen Unkostenbeitrag organisiert werden

1051 ab Sa, 25.10.14
8 x 10.00-21.00 Uhr € 855,00
Törnvorbereitungstreffen nach Absprache:
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Kroatien, Nähe Trogir,
Hubert Schierl und Didi Richter

Familientörn auf der Segelyacht

Ein Segeltörn mit Mütter und Väter mit Kind(ern) mit und ohne Segelerfahrung
Eine Abenteuer-Segelreise durch das Traumrevier des Ijsselmeeres und deren Randmeere. Sie lernen, Kanäle, Seen und das große Ijsselmeer mit wunderschönen Küstenstreifen mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Wir passieren Schiffshebeanlagen und bewegliche Brücken. Wenn die Wetterbedingungen es zulassen kann auch ein kleiner Ausflug auf die Nordsee stattfinden. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Die Segelreise wird kindgerecht (für Kinder von 8-12 Jahren) ausgerichtet. Neben der Crew (Skipper/Coskipper) können wir 5-8 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise. Das Fahrgebiet in der Ostsee wird gemeinsam nach Ihren Wünschen festgelegt.
Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: In den Sommerferien Sa. 08.08. - Sa. 15.08.2014
Gebühr für den Törn: 895,00 € (Erwachsener) / 495,00 € (Kind).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1052 ab Sa, 08.08.15
8 x 10.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Ijsselmeer, Fahrtgebiet nach Wunsch,
Hubert Schierl und Didi Richter

SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn

Vorbereitung auf die Praxisprüfung: Ausbildungstörn in den Osterferien auf der Segelyacht mit anschließender Prüfung für den SKS (Sport-Küsten-Schifferschein) für das Segeln auf dem Meer.
Prüfungsvoraussetzung: Sportbootführerschein See. Falls noch nicht erfolgt: die SKS Theorieprüfung muss innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Neben der praktischen Seemannschaft, Navigation, Wetterkunde und Seerecht werden alle relevanten Prüfungs-Manöver eingeübt und ggf. fehlenden Seemeilen (mind. 150sm) gefahren. Neben den Kosten für den Ausbildungstörn kommen noch Kosten für die Bordkasse, Prüfungsgebühr, sowie der eigenen Anreise hinzu. Rechtzeitig vor dem Törn wird ein vorausgehendes Törntreffen in Vaterstetten abgehalten. Sie werden dazu gesondert eingeladen. Beratung und Information erhalten Sie vorab bei der vhs unter Telefon: 08106 / 359035. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.
Der Törn wird in der 2. Osterferienwoche von Sa. 4.4. - Sa. 11.4.2014 angeboten oder auf Wunsch und bei ausreichender Nachfrage zu einer alternativen Ausbildungswoche.

1057 ab Sa, 04.04.15
8 x 9.00-21.00 Uhr € 590,00
Wer den SKS-Theoriekurs und den Törn im Bundle bucht erhält für den Törn 50.00 € Nachlass
Slowenien, Portoroz Yachthafen, Hubert Schierl

Skipper gesucht?

Sie möchten mit Ihrer Firma, Ihres Vereines oder Einrichtung eine besondere Veranstaltung ein- oder mehrtägig auf dem Wasser ausrichten lassen?
Die vhs-Vaterstetten ist seit über 20 Jahren mit der Planung, Organisation und Durchführung von Bootsführerscheinen Praxis auf dem Wasser als Ausbildung betraut und richtet auch Bildungsreisen, oder Schnuppersegeln auf dem Wasser aus.
Sprechen Sie mit uns, wenn Sie eine Veranstaltung (Betriebsausflug / Insentive) auf einer der Bayerischen Seen oder einen Törn auf dem Meer suchen. Wir machen ihnen, besonders für Ihre Bedürfnisse geeignete Angebote. Unsere Crew von Profi-Skippern möchte Sie gerne an Bord begrüßen.
Beratung unter: 08106 / 35 90 35 Hubert Schierl oder tragen Sie sich bitte auf der Interessentenliste ein - wir rufen zurück.

1059 Sa, 29.11.14
9.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Seegebiet nach Wunsch, Hubert Schierl

Wetter auf See - Meteorologie

Anspruchsvolle Wetterkunde für Wassersportler mit den Themen:
Temperatur * Feuchte * Luftdruck * Fronten * Zyklone * Antizyklone * Kleine Wolkenkunde * beobachtbare Phänomene an Bord (Wolkenbilder, Sicht, Feuchte, Barograph)
Weitergehende Wetterkunde auf See:
Interpretation einer Bodenwetterkarte und (verschiedene) Höhenwetterkarte(n) * Zugbahnen von Tiefs (z.B. entlang der Höhendruckisobaren) * Randtief, Teiltief * Wind- und Wellenvorhersage * Dünung und Windsee. Besondere lokale Windsysteme (Mistral, Bora, Schirokko, etc.) aufgrund der Orografie (Mittelmeer / Ostsee) in Abgrenzung zum Atlantik. Fragen, Tipps & Tricks
Beispiele für ein gelungenes Wetterrouting: Bereich Mittelmeer und Ostsee
Der Seminarleiter ist Leiter der Regionalzentrale München des Deutschen Wetterdienstes

1064 Sa, 17.01.15
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Volker Wünsche

Sprechfunk - SRC

Short Range Certificate (SRC) und UKW-Binnenfunk (UBI)
Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Es ist ebenfalls als Ergänzung wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt.
Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!
1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.
Kursort für Termine Mo.-Do.: Vaterstetten, Gymnasium Johan-Strauss-Str. und für Termine: Fr.-Sa.: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1071 € 195,00
Mo, 13.10.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 01.11.14 10.00-18.00 Uhr
So, 02.11.14 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1072 € 195,00
Mo, 10.11.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 29.11.14 10.00-18.00 Uhr
So, 30.11.14 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Sa/So Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1073 € 195,00
Mo, 26.01.15 19.00-21.45 Uhr
Sa, 14.02.15 10.00-18.00 Uhr
So, 15.02.15 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Sa/So Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1074 € 195,00
Mo, 09.02.15 19.00-21.45 Uhr
Sa, 28.02.15 10.00-18.00 Uhr
So, 01.03.15 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Sa/So Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

Anmeldung unter: 08106-359035

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 20

Sprechfunk - UBI

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funkanlage und gilt international im Bereich der Küste. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.

Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.

Es ist ebenfalls als Ergänzung wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt.

Der Kursleiter wird Ihnen das See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen per Mail eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt. U.a.:

Buchstabieralphabet * Seefunktexte * Funk-Wörterbuch * SRC-Fragenkatalog * Binnenfunkzeugnis UBI

Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!

1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

Kursort für Termine Mo.-Do.: Vaterstetten, Gymnasium Johan-Strauss-Str. und für Termine: Fr.-Sa.: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1075 € 90,00
Mo, 13.10.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 01.11.14 17.00-18.00 Uhr
So, 02.11.14 09.00-15.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1071 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1076 € 90,00
Mo, 10.11.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 29.11.14 17.00-18.00 Uhr
So, 30.11.14 09.00-15.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1072 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1077 € 90,00
Mo, 26.01.15 19.00-21.45 Uhr
Sa, 14.02.15 17.00-18.00 Uhr
So, 15.02.15 09.00-15.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1073 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1078 € 90,00
Mo, 09.02.15 19.00-21.45 Uhr
Sa, 28.02.15 17.00-18.00 Uhr
So, 01.03.15 09.00-15.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1073 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Sprechfunk-Aufbauseminar (LRC)

Das Allgemeines Funkbetriebszeugnis beziehungsweise Long Range Certificate (LRC) berechtigt neben dem Betrieb einer UKW-Seefunkanlage zum Betrieb von allen Seefunkanlagen und ist für den Schiffsführer vorgeschrieben, sobald eine GMDSS-fähige Kurz- oder Grenzwellen-Seefunkanlage oder eine Inmarsat-Satellitenanlage an Bord ist. Das Zeugnis ist international gültig. Voraussetzungen für den Erwerb sind ein Mindestalter von 18 Jahren, deutsches SRC und einfache Kenntnisse der englischen Sprache.

Der Ablauf der Funkprüfungen des LRC`s umfasst sämtliche Prüfungskomponenten des LRC (ein Fragebogen mit 24 Fragen), plus einen zusätzlichen Fragebogen mit 14 Fragen zum Thema Inmarsat, sowie Grenzwelle/Kurzwelle. Des Weiteren eine praktische Prüfung mit Verkehrsabwicklung an Grenzwellen- Kurzwellen- und Inmarsatanlagen. Der Kursleiter wird Ihnen "roten Faden" zur Erlangung der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen.

Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.

Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!

1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

Kursort für Termine Mo.-Do.: Vaterstetten, Gymnasium Johan-Strauss-Str. und für Termine: Fr.-Sa.: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1079 € 195,00
Mo, 10.11.14 19.00-21.45 Uhr
Do, 20.11.14 19.00-21.45 Uhr
Do, 27.11.14 19.00-21.45 Uhr
So, 30.11.14 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk LRC
am So. Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
(Übungen & Prüfung)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1080 € 195,00
Mo, 09.02.15 19.00-21.45 Uhr
Do, 19.02.15 19.00-21.45 Uhr
Fr, 27.02.15 19.00-21.45 Uhr
So, 01.03.15 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk LRC
am So. Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
(Übungen & Prüfung)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmittel zwingend benötigt da im Notfall selbstverständlich die bereits an Board vorhanden Seenotmittel verwendet werden dürfen.

Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und in Besitz irgendeines amtl. Sportbootführerschein sein.

Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfassen die Themen rund um: * Fallschirm-Signalrakete * Rauchfackel bzw. Handfackel * Rauchsignal * Signalgeber mit Magazin oder Trommel * den richtige Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln * Sicherheitsregeln. Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen. Die Prüfungsgebühr von ca. € 20,00 und ein Anteil an den Prüferreisekosten werden gesondert erhoben.

Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen

Kursort für Termine Mo.-Do.: Vaterstetten, Gymnasium Johan-Strauss-Str. und für Termine: Fr.-Sa.: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1082 € 20,00
Mo, 13.10.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 01.11.14 18.00-19.00 Uhr
So, 02.11.14 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1083 € 20,00
Mo, 10.11.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 29.11.14 18.00-19.00 Uhr
So, 30.11.14 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1084 € 20,00
Mo, 26.01.15 19.00-21.45 Uhr
Sa, 14.02.15 18.00-19.00 Uhr
So, 15.02.15 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1085 € 20,00
Mo, 09.02.15 19.00-21.45 Uhr
Sa, 28.02.15 18.00-19.00 Uhr
So, 01.03.15 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 21

WORKSHOP: Vorbereitung auf die U.S. Amateurfunk-Prüfung

Neben Amateurfunk-Interessierte gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der KW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrechterhalten werden.
Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung & teilweiser praktischer Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenzprüfung, Klassen TECHNICAN / GENERAL / (EXTRA) Seminarinhalte:
Einführung in den Amateurfunk, Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten & Booten * Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt * Unterschiede zwischen Seefunk & Amateurfunk an Board. * Grundprinzipien des Amateurfunks * Tipps & Hinweise für die Prüfung * das U.S.-Lizenzen System * Gesetzliche Grundlagen * Umschreibemöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.
Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.
Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern 089 / 4161 2420
Mitglieder im DARC erhalten einen Nachlass von 10,00 € auf die Kursgebühr
Kursort für Termine Mo.-Do.: Vaterstetten, Gymnasium Johan-Strauss-Str. und für Termine: Fr.-Sa.: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1086	€ 105,00
Mo, 03.11.14	19.00-21.45 Uhr
Mi, 05.11.14	19.00-21.45 Uhr
Fr, 07.11.14	19.00-21.45 Uhr

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1087	€ 105,00
Do, 29.01.15	19.00-21.45 Uhr
Mo, 02.02.15	19.00-21.45 Uhr
Mi, 04.02.15	19.00-21.45 Uhr
Do, 05.02.15	19.00-21.45 Uhr

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

Sie haben Fragen?
08106-359035

Prüfung für U.S.Amateurfunklizenzen

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.$ 15,00 oder € 12,00 (bitte in bar vor Ort entrichten).
* Es fallen keine Zugangs- oder Eintrittsgebühren an;
* die Teilnahme am Workshop ist für die Prüfung nicht erforderlich!
* Es können Prüfungen für alle 3 U.S. - Lizenzklassen abgelegt werden.
* Eine U.S. - Adresse für die Zusendung der Lizenz ist erforderlich!
* Die Prüfung ist ein Multiple-Choice-Fragebogen mit jeweils 35 Fragen.
* Eine Morseprüfung ist nicht mehr erforderlich.
* Weitere allg. Hinweise finden man unter: www.us-lizenz.de. Weiter Infos findet man auch unter: www.dj0qn.darc.de und www.dk2pz.darc.de
* Auf Wunsch wird nach der Prüfung ein Praxisworkshop Amateurfunk angeboten
Bei Fragen: Manfred Lauterborn, DK2PZ, eMail: DK2PZ@DARC.de oder Tel. 089 / 4161 2420

1088	So, 09.11.14
11.00-13.00 Uhr	gebührenfrei

kostenfreie Anmeldung erwünscht
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Manfred Lauterborn

1089	So, 08.02.15
11.00-13.00 Uhr	gebührenfrei

kostenfreie Anmeldung erwünscht
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Bogenschießen

Für Anfänger
3-tägiger Bogenschieß-Erwachsenenkurs
Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition, und Faszination. Sie ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt.
Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Das aktive Schießen steht klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden.
Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.
Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich-Wieland-Straße 102, 81735 München statt.
Weitere Informationen finden Sie unter www.ML-Bogensport.de
Kosten:
Inklusiv Lehrbuch sowie die Nutzung von Bogen, Pfeile, Scheiben und Sicherheitszubehör kostet der 3-tägige Kurs für Erwachsene 89,00 €.
Für den Partner/die Partnerin bzw. Familien können wir einen Rabatt gewähren.

1097	€ 89,00
Do, 16.10.14	18.30-21.00 Uhr
Fr, 17.10.14	18.30-21.00 Uhr
Sa, 18.10.14	18.30-21.00 Uhr

München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Bogenschießen

- Ferienangebot für Kinder und Jugendliche
Kosten:
Inklusiv Lehrbuch sowie die Nutzung von Bogen, Pfeile, Scheiben und Sicherheitszubehör kostet der 3-tägige Kurs für Kinder und Jugendliche 75,00 €.
Für Geschwister bzw. Familien können wir einen Rabatt gewähren.

1099	€ 75,00
Mo, 27.10.14	15.00-17.30 Uhr
Di, 28.10.14	15.00-17.30 Uhr
Mi, 29.10.14	15.00-17.30 Uhr

10-16 Jahre.
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

i.Dipferl
Geschenke & Lifestyle

Bahnhofstraße 29
85591 Vaterstetten

Öffnungszeiten:
Montag geschlossen
Dienstag - Freitag 9.30 - 13.30 Uhr
14.30 - 18.30 Uhr
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

Der Laden zum Stöbern

originelle und individuelle Produkte
von ausgewählten Designern und innovativen Herstellern
zum Selbstbehalten oder Verschenken

www.i-dipferl.com

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 22

Gesundheit

Entspannung

ZUSAMMENARBEIT VHS UND KRANKENKASSEN
Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen.
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Kriterien zu Grunde, die sehr eng schulmedizinisch ausgerichtet sind und sich z.T. erheblich von den fachlich und pädagogisch begründeten und bewährten Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse
einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Yoga - Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerz und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1100 ab Di, 30.09.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 102,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Brigitte Tumewu

1101 ab Di, 30.09.14
15 x 17.45-19.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

1102 ab Di, 30.09.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe - Achtung Kursbeginn vorverlegt!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

1103 ab Mi, 01.10.14
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Brigitte Tumewu

1104 ab Di, 30.09.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

1105 ab Do, 25.09.14
10 x 18.30-20.00 Uhr € 68,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Parkstr. 12, Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 29.09.14
15 x 18.25-19.55 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Keskari-Liesch

1107 ab Mo, 29.09.14
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Keskari-Liesch

1108 ab Mi, 01.10.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 02.10.14
15 x 18.15-19.30 Uhr € 85,00
Anfänger und Mittelstufe - Achtung Kursbeginn vorverlegt!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

Yoga - ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen. In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit wird gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlgefühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.
Inhalte des Kurses:
- Asanas (Körperübungen) - Pranayama (Atemübungen) - Techniken zur Körpersensibilisierung - Meditation - Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1123 ab Fr, 10.10.14
16 x 8.30-10.00 Uhr € 108,00
Anfänger und Fortgeschrittene / Am 8.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1124 ab Di, 30.09.14
15 x 16.30-18.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1125 ab Di, 30.09.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1126 ab Di, 30.09.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1127 Fr, 19.09.14
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
kostenlos Schnupperangebot für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 26.09.14
18 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Anfänger und Wiedereinsteiger; am 27.9. keine Yogastunde
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 26.09.14
18 x 16.30-18.00 Uhr € 120,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1130 ab Do, 02.10.14
15 x 19.35-21.05 Uhr € 102,00
Für Fortgeschrittene! Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69, Sonja Fahr

1131 ab Do, 02.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69, Sonja Fahr

1132 ab Do, 09.10.14
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang,
Karin Moser

1133 ab Mi, 01.10.14
14 x 18.00-19.30 Uhr € 95,20
Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 7. und 14.1.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 01.10.14
11 x 19.30-21.00 Uhr € 74,80
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Gabriele Rauschert

1135 ab Do, 25.09.14
12 x 10.00-11.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 20.11., 11. und 18.12.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Bruckmeier

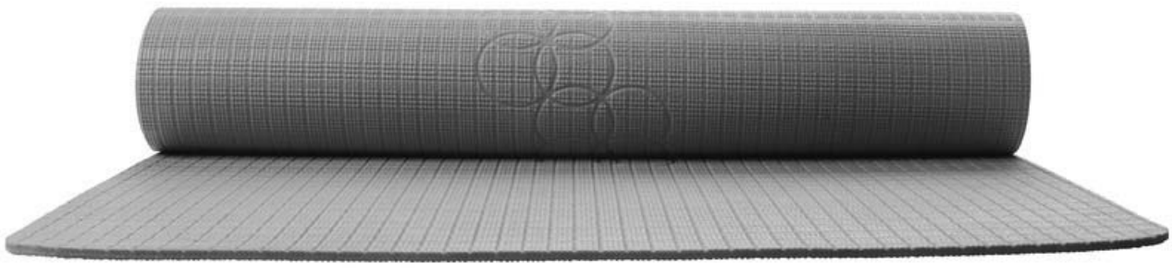
1137 ab Mi, 01.10.14
12 x 19.00-20.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 19.11., 17.12., 7.1.!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße,
Nicole Kunzendorf

1138 ab Do, 02.10.14
14 x 18.00-19.30 Uhr € 95,20
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 8. und 15.1.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 30.09.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Stefani Kling

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 23



Yoga am Samstag - Zeit für mich

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits die positiven Eigenschaften des Yoga kennengelernt haben und diese vertiefen möchten.
Geübt werden die Asanas des Hatha-Yoga und deren Variationen in anatomisch korrekter Praxis. Darüber hinaus wollen wir mit Atemübungen (Pranayama) und mentaler Tiefenentspannung für Erholung und ein positives Körpergefühl sorgen. Der Kurs beinhaltet eine 30-minütige Pause.
Getränke, kleine Snacks, warme Socken und Decke bitte mitbringen.

1140 Sa, 15.11.14
14.00-17.30 Uhr € 22,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Simone Werner

1141 Sa, 07.02.15
9.00-12.30 Uhr € 22,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Simone Werner

Yoga - ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen. In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit wird gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlgefühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.
Inhalte des Kurses:
- Asanas (Dehnübungen) - Pranayama (Atemübungen) - Techniken zur Körpersensibilisierung - Meditation - Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1145 ab Do, 09.10.14
12 x 20.00-21.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Brigitta Dobry

1146 ab Di, 23.09.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69, Sigrid Urban

1147 ab Mo, 29.09.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Esther Vanessa Heschl

PowerVitYoga®

PowerVitYoga® (Power=Dynamische, körperliche Kraft, Vit=Vitalität, Yoga=innere Kraft und Entspannung) ist ein in enger Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten entwickeltes dynamisches, ganzheitliches Körpertraining, das Elemente aus Yoga, Pilates und klassischen Rückenprogrammen vereint. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert und Konzentration gefördert, immer im Zusammenspiel mit einer bewussten, meditativen Atmung.
Ziel ist Körperbewusstsein, Aufrichtung und damit eine stabile Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken. Das Training erreicht nicht nur die großen bewegenden, sondern auch sehr kleine stabilisierende Muskeln. Durch die erforderliche Konzentration und bewusste Atmung bewirkt PowerVitYoga® neben der Kräftigung des Körpers auch eine intensive Erholung, Zentrierung und Entspannung des Geistes. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab.
Dieser Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Socken, evtl. Decke für Entspannung

1148 ab Do, 09.10.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang, Karin Moser

1149 ab Mi, 08.10.14
12 x 9.00-10.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Karin Moser

TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.
TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.
Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

1151 ab Mi, 01.10.14
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1152 ab Fr, 10.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1154 ab Mo, 22.09.14
19 x 18.30-20.00 Uhr € 129,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Regina Fögler

1156 ab Fr, 10.10.14
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic und Vallerie Gollnhofer

1157 ab Do, 02.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Vallerie Gollnhofer

1159 ab Mo, 22.09.14
19 x 20.00-21.30 Uhr € 129,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Regina Fögler

Yoga - eine heilsame Bewegungskunst

Sie erlernen mit dieser Übungsweise schöne ästhetische Körperhaltungen zu gestalten, unabhängig von ihrer momentanen Beweglichkeit. Die konkrete Anleitung der Übungen wirkt ordnend und stärkend auf den Körper sowie auf das Nervensystem
und der Atem kann freier fließen. Über die Gedanken und Bilder, mit denen wir in den Yogaübungen arbeiten, lernen Sie auch eine innere Haltung einzunehmen. Damit können wichtige Fähigkeiten wie innere Ruhe, Loslassen können, Offenheit, Vertrauen, Entschlusskraft, Tatkraft und Lebensfreude erfahren werden.
Diese Erfahrungen können zum Impuls werden für den Alltag - für eine gesunde, stabile Lebenshaltung und eine freiere und heilsamere Lebensgestaltung.
Der Kurs ist für jeden geeignet, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

1168 ab Fr, 10.10.14
14 x 18.30-20.00 Uhr € 95,20
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Gerlinde Nagl-Beiner

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 24

Vinyasa Yoga Flow

Basierend auf dem Prinzip von Yin und Yang werden die Stunden dieses Kurses gestaltet:
Beginnend mit dynamischen, kraftvollen und fließenden Yogasequenzen fördern wir Ausdauer und Beweglichkeit, der Energiefluss in Körper und Geist wird gesteigert. Geleitet vom Atemfluss tauchen wir anschließend ein in die Fülle der Asanas, wobei sowohl die korrekte Ausführung als auch die individuelle strukturelle Ausrichtung wesentlicher Bestandteil unserer Yogapraxis sind. Das längere Verweilen in den Haltungen schafft Raum für die eigene Körperwahrnehmung und auch für die bewusste Lenkung der Energie.
Das körperliche Loslassen fördert ebenso das geistige Loslassen, so dass der Weg zu tiefer Entspannung geebnet ist.

1170 ab Mo, 22.09.14
16 x 8.30-10.00 Uhr € 109,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Stephanie Franke

1171 ab Mi, 01.10.14
11 x 19.45-21.15 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Daniela Sachs

Yoga mit fließenden Sequenzen

Für alle, die Yoga kombinieren wollen mit dem modernen Wissen der neuen Rückenschule, ist dieser Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Strukturen in, an und um uns herum die physiologisch sinnvolle Ausrichtung in den Yogahaltungen beeinflussen. Begleitend lernen wir, den Energiefluss sowohl während der dynamischen als auch der ruhigen Übungssequenzen zu erfahren. Ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und die Wirkungen von Yoga können entstehen.

1173 ab Do, 02.10.14
15 x 19.05-20.35 Uhr € 102,50
Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Carin Ditzel

1174 ab Do, 02.10.14
10 x 18.00-19.30 Uhr € 72,00
Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Carmen Kieltsch

1175 ab Do, 02.10.14
10 x 19.30-21.00 Uhr € 72,00
Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Carmen Kieltsch

1177 ab Do, 02.10.14
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,50
Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Carin Ditzel

Yoga für den Rücken

Für die Gesunderhaltung Ihres Rückens ist es von zentraler Bedeutung regelmäßig an der Stabilität des Rumpfes und der Flexibilität der Wirbelsäule zu arbeiten.
Traditionelle Yogahaltungen werden in diesem Kurs achtsam und präzise an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurt und Ball wird die Ausführung auch für Menschen mit Einschränkungen ermöglicht. Gezielte Dehnungs- und Mobilisierungsübungen bereiten Ihren Körper optimal auf die Ausführung dieser Haltungen vor. Passende Ausgleichshaltungen sorgen dafür, dass jede körperliche Erfahrung integriert werden kann.
Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen Befindlichkeit, ganz im Sinne von Yoga.

1178 ab Di, 30.09.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Stefani Kling

Mama Baby Yoga

Für Mütter mit Baby ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter
Mama Baby Yoga gibt jungen Müttern die Gelegenheit, in einer behaglichen Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind Spaß zu haben, die Zeit mit dem Baby zu genießen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Während die Mütter Yoga üben, liegt das Baby eingekuschelt in einer Decke vor der Yogamatte. Die Babys dürfen schlafen, gestillt werden oder mitmachen. Natürlich sind auch Väter mit ihren Babys herzlich willkommen!

1180 ab Di, 07.10.14
10 x 10.00-11.30 Uhr € 90,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren
Ihr lernt im Yoga den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt.
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

1183 ab Mo, 06.10.14
13 x 17.25-18.40 Uhr € 77,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,EG,
Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

Yoga für SeniorInnen

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe, Übungen zur Konzentration, Atemtechnik sowie Entspannung mit Musik gelangen wir zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Steigerung der Beweglichkeit des Körpers fördert auch die geistige Beweglichkeit und bringt Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit für den Alltag. Vermittelt werden einfache Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen physischen Beweglichkeit und Belastbarkeit.
Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.
Sollten Sie sich die folgenden oder ähnliche Fragen stellen: ‘’Bin ich fit genug für diesen Kurs?”, ‘’Passt die Gruppe zu mir und ich zur Gruppe?”, ‘’Lässt meine Gesundheit es zu, dass ich den Kurs in seiner ganzen Dauer regelmäßig besuche?”
...dann lautet unsere Antwort: Probieren Sie es einfach mal eine Stunde lang aus und entscheiden Sie dann! Reden Sie bei Fragen oder Problemen mit uns. Es gibt immer eine Lösung!
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

1185 ab Fr, 26.09.14
18 x 14.45-16.15 Uhr € 121,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

Yoga - mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yogaübungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen.
Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

1191 ab Do, 02.10.14
15 x 9.45-10.00 Uhr € 82,00
Für Anfänger mit Vorkenntnisse und Fortgeschrittene - Neuzugang möglich!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1196 ab Mo, 29.09.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Decke und Yogamatte mitbringen, ebenso Massagelotion, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Esther Vanessa Heschl

1197 ab Do, 18.09.14
14 x 20.00-21.15 Uhr € 79,30
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Beate Jankowski

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 25

Meditativer Abend: Klang und Bewegung für die Seele

Mantrasingen, Entspannung und einfache Yogaübungen wechseln sich harmonisch ab.
Damit werden ein Lösen vom Alltag, Auftanken der Körperenergien sowie bewusstes Zur-Ruhe-Kommen vermittelt.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, etwas Neues kennen lernen zu wollen.
Bitte bequeme Kleidung mit Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

1199 Sa, 15.11.14
18.00-20.00 Uhr € 10,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Brigitte und Barbara Bruckmeier

YOGA move

YOGA move ist das moderne Trainingskonzept zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.
YOGA move ist eine auf den Westeuropäer modifizierte, Form des Yoga, mit respektvollem Umgang der Yoga Tradition, für Alle, die auf gesunde und effektive Art und Weise trainieren möchten.as Besondere bei "YOGA move" ist, dass speziell funktionelle Übungen, welche z.B. bei Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Migräne, Burn Out Syndrome, Menstruations-beschwerden, uvm. so eingesetzt werden, dass Teilnehmer jeden Alters diese Trainingsmethode für sich nutzen können.

1200 ab Fr, 10.10.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Peter Peters

1201 ab Di, 30.09.14
15 x 10.00-11.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Iyengarinspiriertes Yoga

Regelmäßige Yoga Praxis wird mit körperlichem und seelischem Wohlgefühl belohnt.
Die vielfältigen Yogaübungen erhalten den Körper in seinem optimalen Zustand: vital, beweglich und schön. Gerade der Mensch der heutigen Zeit kann die so typischen Symptome wie Stress, Rückenschmerzen und Verspannungen abbauen und seine ''Lebensbatterie" wieder aufladen.
Iyengar Yoga ist eine kraftvolle Übungsmethode, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers verfeinert wird. Ein Teil des Körpers wird in eine stimmige Relation zu einem anderen Teil gebracht. So kann Energie fließen - ein Gefühl von Einheit und Zusammenhang entsteht.

1202 ab Mi, 01.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

1203 ab Mi, 01.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

LuJong - tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine tibetische Bewegungslehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Aus der tibetischen Tradition und Kultur kommend, reicht die überlieferte Weitergabe 8000 Jahre zurück und wurde nun auch in unserer Kultur zum Leben gebracht.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundübungen aus dem tibetischen Heilyoga für die Öffnung, Reinigung und Harmonisierung der Energie des Körpers kennen.
Der Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Befindlichkeit. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und fördern Sie die Gesunderhaltung und Ihr Wohlbefinden.

1204 ab Do, 09.10.14
12 x 20.00-21.30 Uhr € 96,00
Markt Schwaben, KiGa Villa Drachenstein,
Herzog-Ludwig-Str. 37, Kathleen Geiselhöringer

F.I.T. Beckenboden

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberen Abschluss unsere stabilisierende Mitte.
Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können (z.b. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps, Energielosigkeit etc.).
Effektives Coretraining besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfühlen der natürlichen Beckenaufrichtung, Stabilisation der WS und Stärkung der o.g. Muskeln.

1207 ab Mo, 29.09.14
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des Hatha-Yoga und kombinieren diese mit klassischen Pilatesübungen.
Wir trainieren unsere Beweglichkeit, Körperkraft und -wahrnehmung. Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Yoga-Nidra) lassen uns die Körperwahrnehmung verbessern, geben uns Kraft und Energie, den Alltag bewusster und gelassener zu erleben.

1209 ab Do, 02.10.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 102,00
Neues Angebot für Anfänger
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Sabine Hück

1210 ab Di, 30.09.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 75,00
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1211 ab Do, 18.09.14
14 x 18.30-20.00 Uhr € 88,40
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Beate Jankowski

1213 ab Di, 30.09.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 130,00
Kleingruppe
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

med tao
Akupunktur Kinesiologie Osteopathie
Georgia Paschold
Heilpraktikerin
Ganzheitliche Körpertherapie
im Münchener Osten
- Stress-Erkrankungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Hormonregulation mit bioidentischen Stoffen
- Darmsanierung
- Wechseljahresbeschwerden
- Chron. Müdigkeit und Erschöpfung

Glonner Str. 8
85640 Putzbrunn
Tel. 0173 – 84 56 39
www.tao-med.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 26

Happy Aging - Hormon-Yoga für die Frau

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues wirkt gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem und kann regelmäßig praktiziert hormonelle Schwankungen und Wechseljahrbeschwerden positiv beeinflussen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus verschiedenen Yoga-Richtungen.
Lernen Sie in diesem Schnupperkurs Hormon-Yoga und diverse andere Entspannungsübungen und -techniken (wie Yoga Nidra, Visualisierungen) kennen, die Ihnen auch in wechselhaften Zeiten ein Stück Lebensqualität zurück bringen können.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

1220 € 44,00
Sa, 17.01.15 10.30-17.00 Uhr
So, 18.01.15 10.00-13.00 Uhr
Am Samstag 1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Hormonyoga

Hormonyoga ist ein ganzheitliches, dynamisches und verjüngendes Yoga-Programm, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues. Es ist ursprünglich als Yogatherapie gedacht, bei Problemen in den Wechseljahren aufgrund des Rückgangs der weiblichen Hormone und der damit verbundenen Symptome, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen etc.
Inzwischen hat es sich ganz allgemein bei hormonellen Schwankungen bewährt.
Zudem konnte eine Zunahme an Energie und Wohlbefinden festgestellt werden. Dieser Kurs kann auch jederzeit ohne Vorkenntnisse besucht werden. Er ist auch für Einsteiger sehr gut geeignet, da die Körperübungen eher sanft sind.
Durch innere Massage, Lenkung der Energie und die Körperübungen die Energie der hormonerzeugenden Organe und Drüsen angeregt wird.
Nur für Frauen.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Socken und ev. Yogakissen mitbringen.

1225 ab Mi, 24.09.14
16 x 10.00-11.15 Uhr € 90,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

Yogatsu® für eine unbeschwerte Schwangerschaft

Yogatsu ® ist ein von der Kursleiterin selbst entwickeltes Übungsprogramm und besteht aus Hatha-Yoga-, Shiatsu-, Atem- und Entspannungstechniken.
Mit dem bereits vielfach erprobten Programm ist der Kursreferentin ein ganzheitliches Konzept gelungen, was nicht nur die eigene Mitte stärkt, sondern auch positive Auswirkungen auf Schwangerschaftsbeschwerden hat. Es lindert Übelkeit, Sodbrennen, Ödeme, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen im Bewegungsapparat, Stress- und Erschöpfungszuständen, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen. Des Weiteren können sie sich mit Yogatsu® optimal auf die Geburt vorbereiten. Durch die wohltuende Yogaübungen, Berührung und Entspannung sammeln sie genügend Kraft für die Entbindung und können schon vor der Geburt einen innigen Kontakt zu ihrem Baby aufbauen.
Neben den Yoga, Meridian- und Atemübungen werden im Kurs auch die Heilwirkungen von Farben, Klängen und Visualisierungen vorgestellt. Das ganzheitliche Konzept dient der Unterstützung und Harmonisierung der Selbstheilungskräfte und dem inneren Wachstum.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1226 ab Di, 30.09.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 135,00
Kleingruppe!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Business Yoga - Kurze Yogaübungen für zwischendurch

Mit Yoga neue Kraft schöpfen - im Büro, im Stau, auf langen Reisen und zwischendurch.
Leichte, aber effektive Übungen und Atemtechniken zeigen Ihnen, wie Sie in nur kurzer Zeit wieder Energie gewinnen, die Konzentration steigern und auch in Stresssituationen entspannt bleiben. PC-geplagte Augen werden erfrischt und verspannte Muskeln mobilisiert.

1228 So, 11.01.15
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Nacken und Schultern - ganz entspannt!

Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit, Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind die Ursachen für viele Beschwerden im Schulter-Nackenbereich.
In diesem Workshop versuchen wir mit einfachen Mobilisations- und Entspannungsübungen Nacken- und Schulterverspannungen zu lösen. Wir gehen ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern auf den Grund, lernen die Bedeutung der Augen und der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens kennen.
Erleben Sie ein effektives Übungsprogramm, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren.
Bitte Decke, größeres Handtuch und Kissen mitbringen.

1230 So, 30.11.14
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Shiatsu: Sanftes Loslassen vom Alltag

Wer kennt das nicht: Nach der Arbeit ist man zu müde und gleichzeitig zu aufgedreht, um seine freie Zeit genießen zu können. Trotz Wochenende denkt man an die Probleme der Woche, man möchte so gerne abschalten, doch das Hamsterrad dreht sich weiter.
Hier kann Shiatsu eine Möglichkeit sein, den Alltag loszulassen: Shiatsu ist eine leichte Fingerdruckmassage entlang der Meridianbahnen, wo sich unsere Energie im ganzen Körper verteilt. Sind diese energetischen Bahnen im Gleichgewicht, fühlen wir uns je nach Person stark, voller Energie, gelassen und/oder glücklich.
An diesem Tag werden nach Auflockerungs- und Zentrierungsübungen sanfte Shiatsu-Techniken paarweise und mit Respekt ausgeführt. Deswegen ist paarweise Anmeldung erwünscht oder zumindest die Bereitschaft, sich von jemandem Fremden berühren zu lassen.
Wir arbeiten am Boden am bekleideten Körper mit Achtsamkeit und berücksichtigen Ihre körperlichen Einschränkungen. Zwischendurch werden einfache Entspannungs- und Atemübungen gezeigt, die schon nach wenigen Minuten ein Abschalten vom Alltag ermöglichen.

1231 So, 16.11.14
10.00-16.30 Uhr € 31,00
30 Minuten Mittagspause, bitte Brotzeit und Getränk mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hélène Maréchal

1232 So, 08.02.15
10.00-16.30 Uhr € 31,00
30 Minuten Mittagspause, bitte Brotzeit und Getränk mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hélène Maréchal

Japanisches Heilströmen - die Heilkraft unserer Hände kennenlernen

Eine einfache, alltagstaugliche Methode durch das Auflegen der Hände an bestimmten Energietoren des Körpers, um wieder frische Kraft zu tanken - hilfreich bei Stress, auch zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie, Wohlbefinden sowie bei akuten und chronischen Beschwerden zur Linderung und Unterstützung des Heilungsprozesses.
Jeder strömt mit Anleitung bei sich selbst - mit Achtsamkeit lernen wir die Kraftfelder unseres Körpers zu erspüren, lauschen dem Fluss der Lebensenergie und kommen dadurch zur Ruhe.
Dieser Kurs vermittelt Ihnen in ganz einfachen Schritten ein Wissen über 26 Energiezentren am Körper. Jedes einzelne wirkt auf den ganzen Menschen und spricht Körper, Gedanken und Gefühle an. Innerhalb der 26 Energieschlösser gibt es jeweils verschiedene Hand - Kombinationen (über der Kleidung), der Energiefluss wird damit sanft harmonisiert.
Wir behandeln u.a. Themen wie Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, darüber hinaus den Umgang mit kleinen Wunden, Insektenstichen und Verbrennungen. Auch Unterstützungsmöglichkeiten bei Erkältung, Antriebslosigkeit, Stress und Schlafproblemen sind Themen dieses Einführungskurses. Nutzen Sie die tiefe Weisheit Ihres Körpers und erleben Sie eine Methode der Selbsthilfe, die Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Familie in Gesundheit und Krankheit spürbar steigern kann.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. 1-3 kleine Kissen, Schreibsachen.

1233 ab Di, 21.10.14
7 x 20.10-21.40 Uhr € 63,00
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50,
Susanne Gnann-Pohle

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 27

Mental fit und körperlich entspannt durch Meditation

Da wir unseren Alltag immer hektischer erleben und uns oft von Informationen und Eindrücken überflutet fühlen, wird Zeit zum Durchatmen und Entspannen immer kostbarer, aber auch seltener. Meditation kann uns dabei helfen, Stress abzubauen und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.
Die im Workshop vermittelten Meditationstechniken (z. B. Atem-, Achtsamkeits-, Klang-, Mantra- und Krafttiermeditation) können, regelmäßig praktiziert:
- die Aufmerksamkeit und Konzentration steigern,
- Stress bedingten Krankheiten entgegenwirken,
- zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.

Zu Beginn des Workshops bereiten leichte Mobilisations- und Atemübungen den Körper auf die Meditationspraxis vor.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitz- oder Meditationskissen.

1234 So, 11.01.15
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Yoga Nidra - Tiefenentspannung

Yoga Nidra bedeutet "Schlaf des Yogi" und ist eine Tiefenentspannungstechnik, die es uns ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung und bei Schlafstörungen.
Leichte Yoga- und Atemübungen bilden im Kurs die Vorbereitung auf Yoga Nidra.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

1235 So, 18.01.15
14.00-16.00 Uhr € 12,70
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich.
Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.
Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

1237 ab Fr, 10.10.14
12 x 8.15-10.15 Uhr € 85,00
Kleingruppe - Neues Angebot!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11
Alexandra Skeide

1238 ab Do, 02.10.14
12 x 18.15-19.45 Uhr € 85,00
Kleingruppe
Zorneding, Lindenstrasse 11,
Christopherus-Kirche, Seminarraum, UG links
Alexandra Skeide

1239 ab Di, 23.09.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine leichte Decke.
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69,
Sigrid Urban

Achtsamkeit am Morgen

Achtsamkeit in der Früh vor dem Business
Wer erlebt ihn nicht, den Alltagwahnsinn, in dem Stress, Zeitdruck und Hektik eine viel zu große Rolle einnehmen. Damit der Körper den Belastungen Stand halten kann, sollten ihm Bewegung, Achtung auch mal Entspannung gegönnt werden. Regelmäßige Achtsamkeitsübung sorgen für mehr Wohlbefinden und können helfen, Körper und Geist in Balance zu halten. Wenn auch dafür zu wenig Zeit bleibt, kann man beispielsweise mit einfachen Übungen innerhalb einigen Minuten schon einiges tun. In diesen Stunden werden wir eine Mischung aus Atemtechnik, Elemente aus dem Aikido, Koordinationsübung, Entspannungsübung sowie Selbstmassage haben. Gönnen Sie sich einmal die Woche mehr Fokus auf einen schönen Wochenabschluss durch Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung:

1246 ab Do, 06.11.14
6 x 7.15-8.15 Uhr € 60,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

1247 ab Do, 08.01.15
6 x 7.15-7.45 Uhr € 30,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

1248 ab Do, 08.01.15
6 x 7.45-8.15 Uhr € 30,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

T'ai Chi Ch'uan - Klassischer Yang Stil: Langform

T'ai Chi Ch'uan ist eine Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Selbstverteidigung und der Stärkung des körperlichen und geistigen Gleichgewichtes dient. Sie beruht auf dem Yin - Yang Prinzip.
Die bekannteste Übung ist die Form (3 Teile), ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Dieser vorgegebene Bewegungsablauf trainiert die Konzentration und ist in der Weise gestaltet, dass sich im Einklang mit der Atmung eine natürliche, ausgewogene Bewegung ergibt.
In diesem Kurs werden wir die Langform vertiefen. Wir üben die Sokushin-Atmung, Tui shou (Partnerübungen) und vertiefen den Beinbogen.

1250 ab Fr, 10.10.14
10 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
weitere Termine: 17.10., 7./14./21./28.11, 5./12.12., 23./30.1.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Thomas Oppermann

T'AI CHI Chuan

Sie lernen die Bewegungsabfolge (Form) und deren Bedeutung in der Kampfkunst kennen. Die Verknüpfung mit der westlichen Anatomie- und Bewegungslehre erleichtert das Verständnis und bringt uns die Taiji-Prinzipien näher. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet
Kurzform Yangstil nach Zheng Manqing/ Huang Xingxian

1253 ab Do, 09.10.14
6 x 10.30-11.45 Uhr € 47,00
Kleingruppe für Anfänger - Schnupperstunde und Quereinstieg nach Absprache möglich!
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Yvonne Halász

1254 ab Do, 27.11.14
6 x 10.30-11.45 Uhr € 47,00
Kleingruppe für Anfänger - Schnupperstunde und Quereinstieg nach Absprache möglich!
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Yvonne Halász

1255 ab Mo, 29.09.14
15 x 18.00-19.15 Uhr € 112,00
Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

Taiji-Qigong

Im Taijiquan und Qigong wird das "Qi", vereinfacht übersetzt "Energie" kultiviert. Beiden ist gemeinsam, durch ruhige und fließende Bewegungen einen entspannten und gleichzeitig wachen Zustand zu erlangen. Im Taijiquan erlernt man einen längeren überlieferten Bewegungsablauf, auch "Form" genannt, im Qigong sind es Übungsreihen oder einzelne Übungen.
Wir lernen Elemente aus der Taiji-Form nach Cheng Manching und Übungen aus dem Qigong kennen. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.

1256 ab Mo, 29.09.14
15 x 19.30-20.45 Uhr € 112,00
Anfänger (mit und ohne Vorkenntnisse) - Schnupperstunde und Quereinstieg nach Absprache möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 28

Qi Gong - Wochenendkurs

Das Kursleiterteam lädt Sie ein, mit wenig Zeitaufwand (Freitagabend/Samstagvormittag) Qigong kennen zu lernen. Wir freuen uns auch auf Interessierte mit Erfahrung, die Ihre Übungen auffrischen und vertiefen wollen. Legere Alltagskleidung genügt.

1257 gebührenfrei
Fr, 26.09.14 18.30-21.00 Uhr
Sa, 27.09.14 9.30-13.00 Uhr
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Inge Keller und Gerd Keller

Qi Gong

Qigong oder T'ai Chi-Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören:
Atemtechnik - sanfte Bewegungen - Meditation - Koordination - konzentrierte Bewusstheit - Entspannung - Dehnung - Linderung von Verspannungen - Energielenkung und Massage.

1258 ab Mi, 01.10.14
12 x 8.45-10.00 Uhr € 72,50
Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen Für Schultern, Rücken und zur Entspannung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

Qi Gong

Qigong oder T'ai Chi-Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören:
Atemtechnik - sanfte Bewegungen - Meditation - Koordination - konzentrierte Bewusstheit - Entspannung - Dehnung - Linderung von Verspannungen - Energielenkung und Massage.

1260 ab Mi, 17.09.14
12 x 19.45-21.00 Uhr € 72,00
Fortgeschrittene (Anfänger nach Rücksprache)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1261 ab Mi, 17.09.14
12 x 18.15-19.30 Uhr € 72,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1262 ab Mo, 06.10.14
10 x 10.00-11.00 Uhr € 50,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Leichtigkeit und Wohlbefinden durch meditative und dynamische Übungen erlangen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Yvonne Halász

1262S ab Mo, 24.11.14
4 x 9.00-10.00 Uhr € 20,00
Für Senioren!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Yvonne Halász

1263 ab Mo, 03.11.14
5 x 16.00-17.00 Uhr € 25,00
Qi Gong der vier Jahreszeiten: wir beginnen mit dem Element Wasser-Winter-Ruhe
Im Winter stärken wir mit Qi Gong-Übungen die Konzentration, die Koordination, das Gedächtnis, den Knochenbau und das Gehör.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1265 ab Mo, 29.09.14
12 x 19.00-20.30 Uhr € 87,00
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

1266 ab Mi, 01.10.14
12 x 10.15-11.30 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Inge Keller und Gerd Keller

Qigong-Yangsheng

Im Qigong werden Übungsformen mit langsamen, fließenden und funktionalen Bewegungen geübt. Diese bilden gemeinsam mit der mentalen Vorstellung und der bewussten Atmung die drei Säulen des Qigong: Körper, Geist und Atmung. Das "Qi" steht dabei für die Lebensenergie, z.B. Wärme, während "Gong" unserem Können entspricht. Ein weiterer positiver Effekt im Qigong ergibt sich aus der Schulung der Körperhaltung, der Koordination, sowie von vielfältigen Bewegungsmustern für unsere Bewegungskompetenz.
In Verbindung mit der geistigen Vorstellungskraft und dem konzentrierten Üben wird darüber hinaus die mentale Leistungsfähigkeit in ruhiger und entspannter Atmosphäre geschult. Dinge des Alltags, die uns aus unserer Mitte bringen, können durch innere Gelassenheit und das "Innere Lächeln" an Wichtigkeit verlieren.
Nach Rücksprache ist der Kurs von vielen Krankenkassen erstattungsfähig.

1267 ab Di, 30.09.14
15 x 18.00-19.15 Uhr € 95,00
Kleingruppe
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Georgia Paschold

Seniorentag in Poing: Bewegung und Ernährung

Im Rahmen des Seniorentages in Poing bietet unsere Kursleiterin Yvonne Halász einen Mini-Workshop zum Thema Qi Gong an.
Interessierte können im Rahmen des Seniorentages ihr Angebot nutzen und Qi Gong einfach einmal ausprobieren. Weitere Informationen direkt bei der Gemeinde Poing.

1269 Sa, 15.11.14
10.00-11.00 Uhr gebührenfrei
Poing, Bürgerhaus, R 1, EG, Yvonne Halász

AI KI DO für Jugendliche und Erwachsene

ab 16 Jahren

Ein Weg zu Harmonie und innerer Kraft.
Dieser Kurs ist für jedes Erwachsenenalter. Sie brauchen keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.
Erleben Sie Ihr Körpergefühl neu in Einzel- und Partnerübungen. Dreh- und Kreisbewegungen sorgen für Ihr Wohlbefinden, Atemübungen, Konzentration und Meditation für Ihre innere Ausgeglichenheit. Ganz nebenbei erlernen Sie die Grundlagen einer realistischen Selbstverteidigung. Im Vordergrund aber stehen: Freude an der Bewegung, Freude in der Begegnung, Freude an sich selbst!
Kommen Sie in bequemer Kleidung.

1270 ab Fr, 10.10.14
16 x 19.30-20.30 Uhr € 80,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Angelika Nitsche

AI KI DO für Mädchen und Jungen

Von 6 bis 9 Jahren

Aikido ist eine Selbstverteidigung, bei der nicht geschlagen oder getreten wird. Da man hier Wert auf Konfliktlösung legt, wird gegen und nicht mit der Aggression gearbeitet.
Man benötigt keine körperliche Fitness oder Vorkenntnisse. Aikido ist für alle Altersgruppen geeignet.
Sollten Gürtelprüfungen stattfinden, fallen noch Prüfungsgebühren an.

1271 ab Fr, 10.10.14
16 x 17.30-18.30 Uhr € 80,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Angelika Nitsche

Bewusstes Beckenbodentraining

- Fitness und Gesundheit für Frauen -

Es gibt viele Muskeln, die der Mensch trainiert. Selten wird dabei der Beckenboden richtig mit einbezogen. Dabei ist der Beckenboden die Basis für eine bessere Haltung, freiere entspannte Atmung und geschmeidige Körperbewegungen. Inhalt des Kurses ist auch Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Das führt zu mehr Körperbewusstsein im Alltag. Nicht zuletzt: Das Training macht Spaß und regt an, gerne selbst zu üben. Da keine sportliche Voraussetzung notwendig ist, kann jede Frau teilnehmen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

1272 ab Mo, 29.09.14
12 x 18.40-19.40 Uhr € 76,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Birgit Ulrich

Feldenkrais Methode® - Schulter und Nacken harmonisieren

Wir kennen das alle: Wenn's wieder mal zu stressig war, dann sind es vor allem Schultern und Nacken, die sich schmerzhaft verspannen.
An diesem Tag erforschen wir gemeinsam, wie Nacken, Schultern und Rücken miteinander kommunizieren und sich gegenseitig beeinflussen. In Feldenkrais-Lektionen können wir hindernde Bewegungsmuster wahrnehmen, Alternativen kennenlernen und auf nachhaltige Weise eine ganz neue Geschmeidigkeit genießen, die uns spürbar durch den Tag begleitet.
Bitte bequeme Kleidung und ein Badehandtuch mitbringen.

1273 Sa, 08.11.14
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Markt Schwaben Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Susanne Olfs

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 29

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die es uns ermöglicht, die natürliche Freiheit für anmutige und leichtere Bewegungen wieder zu entdecken.
Wir lernen uns zu entspannen in einem mühelosen Gebrauch unseres Körpers. Wir erfahren die Tiefe unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die Möglichkeit unseres Nervensystems sich immer wieder auf Neues einzustellen, sich nicht zu fixieren. Durch entsprechende Bewegungsangebote werden unsere Bewegungsabläufe bewusster. So können wir lernen von unseren gewohnten Mustern loszulassen und anfangen zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Tuns zu unterscheiden, bzw. zu wählen.

1274 ab Di, 30.09.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Andrea Steininger

Cranio-Sacrale-Körperarbeit

Während der Cranio-Arbeit erfühlt man den sanften Rhythmus der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, der im ganzen Körper zu spüren ist.
Wir lernen hauptsächlich über praktische Übungen. Jede Übung kann bei Ihnen sofort Einschränkungen und Schmerzen im Bewegungsapparat auflösen. Cranio ist keine Chiropraktik, sondern ein ganz sanfter Teil, aus der ostheopatischen Behandlungsform. Mit Teilnahme-Zertifikat über den Unterrichtsinhalt und der Stundenzahl.

1275 ab Do, 02.10.14
6 x 14.30-17.00 Uhr € 100,00
Teil 1
Zorneding, Baldhamer Str. 13, Anne Wimmer

1276 ab Do, 13.11.14
6 x 14.30-17.00 Uhr € 120,00
Teil 2 - Kleinstgruppe ab 3 TN
Zorneding, Baldhamer Str. 13, Anne Wimmer

1277 ab Do, 08.01.15
6 x 14.30-17.00 Uhr € 120,00
Teil 3 - Kleinstgruppe ab 3 TN
(Voraussetzung: Telnahme an Teil 1 bzw. 2)
Zorneding, Baldhamer Str. 13, Anne Wimmer

DORN - der vollständige Gelenk- und Wirbelkurs

Während der Bewegung und mit sanftem Druck auf die schmerzende Stelle, rutschen Wirbel wieder an ihren vorgesehenen Platz. Schmerzen können während des Übens aufgelöst werden.
Tipp: Melden sie sich mit einem Freund/in oder Bekannten/e an, um sich auch nach dem Kurs gegenseitig etwas Gutes zu tun.

1278 ab Mi, 12.11.14
4 x 14.30-17.00 Uhr € 80,00
Kleingruppe: 4-8 Teilnehmer
Zorneding, Baldhamer Str. 13, Anne Wimmer

1279 Di, 09.12.14
18.30-21.30 Uhr € 24,00
Übungsabend (für Auffrischer) 3-8 Teilnehmer
Zorneding, Baldhamer Str. 13, Anne Wimmer

Reiki-Kurs zum 1. Reiki Grad

1. Reiki Grad des Usui Reiki
Reiki nutzt die universelle Lebensenergie Ki zur Steigerung des Wohlbefindens. Es ist eine einfache, direkte und zugängliche Art der Energieübertragung. Durch sanftes Handauflegen bringt Reiki Frieden und Gleichgewicht für Geist, Körper und Seele.

1281 ab Mi, 07.01.15
6 x 14.30-17.00 Uhr € 120,00
4-6 Teilnehmer
Zorneding, Baldhamer Str. 13, Anne Wimmer

Balance im Atem

Einführung in die westlich orientierte Atemarbeit Ruhe und Gelassenheit ist bei der Bewältigung unserer vielfältigen täglichen Herausforderungen unerlässlich und doch ist häufig das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung unausgewogen. Atem- und Bewegungsübungen der westlichen Atemlehre, basierend auf Dr. Johannes Ludwig Schmitt, unterstützen uns darin achtsam zu werden zu sich selbst, zum eigenen Atemgeschehen.
Im aufmerksamen Üben erfahren Sie sich selbst in der Entfaltung ihrer Sinne, in Körperhaltung, Bewegung und in Ihrem Atem mittels einfacher Wahrnehmungs-, Spür- und Bewegungsübungen. Atem- und Körperübungen beleben alle Körperfunktionen wie z. B. Atmung und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und beeinflussen positiv unser Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

1282 ab Mi, 08.10.14
6 x 20.30-21.45 Uhr € 45,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Erika Rossmann

Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energievolles, waches Entspannt Sein und sind doch häufig hin- und hergerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen. Atemübungen der westlichen Atemlehre unterstützen uns darin, achtsam zu werden für den eigenen Rhythmus, und bringen Bewusstheit, Kraft und Lebendigkeit in den Körper.
Atemübungen können hilfreich sein bei Atemfehlformen und Atemproblemen, Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt, auf alle Drüsenfunktionen und auf das vegetative Nervensystem.
Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung und kleineres Badetuch.

1283 Sa, 29.11.14
13.00-18.00 Uhr € 34,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Erika Rossmann

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Schnuppertag - MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
Sie suchen nach einem hilfreicheren Weg mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des Alltags umzugehen?
An diesem Tag können Sie einen Einblick gewinnen, ob "Stress bewältigen mit Achtsamkeit" für Sie ein passender Weg ist, "öfter im eigenen Leben vorbeizuschauen". Schließlich spielt sich das Leben im "Jetzt" ab - und nur im "Jetzt", egal was unsere Gedanken dazu sagen.
Sie lernen vier verschiedene Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, einfache Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation) kennen. Außerdem erhalten Sie einen theoretischen Überblick über die Grundlagen des von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelten Stressbewältigungsprogramms.
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

1284 Sa, 11.10.14
9.30-13.30 Uhr € 26,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Veronika Schantz

Wochenendseminar Autogenes Training

Ein Angebot für Erwachsene und auch Jugendliche!
Im Autogenen Training lernt man durch konzentrierte Entspannungsübungen, bzw. Formeln auf innere geistige und körperliche Spannungen positiv Einfluss zu nehmen. Die Anwendung der Übungen im Alltag bewirken, dass alltägliche Anforderungen und Belastungen, z. B. mit Chefs und Kollegen, aber auch mit Lehrern, Geschwistern, Mitschülern, Eltern, leichter zu bewältigen sind.
Wenn Sie Autogenes Training erlernt haben, können Sie leichter abschalten und nicht jede Unstimmigkeit wird zu einer Herausforderung. Prüfungen werden durch gezielte Atemübungen nicht mehr zum Stress. Durch die Konzentrationsübungen fällt es leichter, Aufgaben zu erledigen und effektiver zu lernen. Autogenes Training bedeutet stetiges Wachsen, das auf Dauer Schweres leicht macht und neuen Lebensmut schenkt.
Ein Seminar, das auch gut Eltern und gemeinsam mit ihren jugendlichen Kindern besuchen können.

1285 € 70,00
Sa, 08.11.14 9.00-17.00 Uhr
Sa, 15.11.14 9.00-17.00 Uhr
Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

Autogenes Training - für Anfänger

Timeout statt Burnout - Zeit zum Auf- und Durchatmen! Die meisten von uns sind im Alltag stark gefordert, fast jeder erlebt regelmäßig Stress, Erfolgs- und Leistungsdruck. Zeit zu entspannen nehmen sich die Wenigsten.
Erst wenn der Körper mit Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen usw. reagiert, wird versucht sich irgendwie zu entspannen. Doch wenn man dies nicht gelernt hat, funktioniert es nicht. Oft ist auch gar nicht klar, wie Entspannung überhaupt eingesetzt werden kann. In diesem Kurs lernen wir mit formelhaften Sätzen, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und unser Körperbewusstsein zu erspüren.

1286 ab Mi, 07.01.15
8 x 19.45-21.15 Uhr € 60,00
Neuer Kurs für Anfänger!
Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 30

Gesundheit Entspannung, Bewegung

Meditation - ein Weg zur Gelassenheit

Meditation ("Ausrichtung zur Mitte") hat zum Ziel, den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Durch regelmäßige Konzentrationsübungen lassen sich zahlreiche positive Effekte erzielen: Gelassenheit und Toleranz gegenüber sich selbst und anderen stellen sich ein.
Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vermittelt, damit jede Person die für sie ansprechendste Methode finden kann.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

1287 ab Mi, 08.10.14
8 x 18.00-19.30 Uhr € 60,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

1288 ab Mi, 07.01.15
8 x 18.00-19.30 Uhr € 60,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

Lebenslust statt Wechselfrust

Dieser Kurs lädt ein zum Innehalten. Erlauben Sie sich für ein paar Stunden eine Auszeit!
Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema Wechseljahre gehen wir sofort über in die Wohlfühlphase, d.h. wir arbeiten mit ätherischen Ölen, machen ein Handpeeling und eine Handmassage. Wir trainieren mit einfachen Übungen unseren Beckenboden, besprechen, welche Bachblüten und Schüsslersalze uns Frauen diese Zeit der Veränderung erleichtern. Entspannungs- und Atemübungen verschönern uns diesen Workshop, den wir gelassen und mit vielen Informationen beenden.

1289 Sa, 31.01.15
10.00-16.00 Uhr € 25,00
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Handtuch
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

Tibetanische Klangmassage - ein Nachmittag zum Entspannen

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die sanften Klänge der Klangschalen ebenso harmonisch in unserem Körper fort und bewirken: * einen Zustand tiefer Entspannung * das Lösen von Blockaden und Verspannungen * den Abbau von Stress und Sorgen * die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
Erfahren Sie bei gegenseitiger Klangmassage deren wohltuende Wirkung und lassen Sie bei der geführten Klangschalen-Meditation Ihre Seele baumeln.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung

1290 So, 30.11.14
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Fußreflexzonenarbeit

Auf den Fußsohlen sind die Organe des Körpers in entsprechenden Reflexzonen abgebildet.
Eine gezielte Massage dieser Zonen kann die Organe positiv beeinflussen und den ganzen Körper harmonisieren.
Wir starten mit einer theoretischen Einführung über die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß zu den Organen des Körpers und erarbeiten uns nach und nach den Gesamtablauf der Massage.
Gearbeitet wird am Gegenüber.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

1292 Sa, 18.10.14
10.00-18.00 Uhr € 35,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Rieck

F.I.T.- Gesicht

Stirn und Zornesfalten, hängende Mundwinkel, schlaffes Kinn oder Tränensäcke lassen unser Gesicht müde und gestresst aussehen und uns vielleicht älter wirken, als wir biologisch sind.
Doch lässt sich auch die Gesichtsmuskulatur durch gezieltes Muskelaufbautraining trainieren und positiv beeinflussen.
Zusätzliche Entspannungsübungen für die Augen oder die Stirn ,z.b. für Menschen, die viel mit dem Computer arbeiten oder auch Kiefergelenksentspannung sind ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses.
Nach einem regelmäßig durchgeführten Gesichtstraining wirken wir wie nach einem Kurzurlaub, frisch und vitalisiert.

1295 ab Do, 02.10.14
3 x 19.15-20.15 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elke Lorenz

Bewegung und Spiel für Kinder

Kinder haben Freude an der Bewegung.
In diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen lernen sie Ihre Bewegungen zu koordinieren. Neben Kleingeräten (Bällen, Seilen, Reifen) kommen auch Kästen, Trampolin und Klettergerüst zum Einsatz. Mut und Vertrauen in das eigene Können werden verstärkt. Durch einfache Kreis- und Singspiele werden die Kleinen mit ´Regeln´ vertraut gemacht und verbessern ihr Sozialverhalten. Doch am Wichtigsten ist der Spaß am bewegungsreichen Spiel...

1303 ab Di, 30.09.14
16 x 14.30-15.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 4 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20,
Florian Eichfelder

1304 ab Di, 30.09.14
16 x 15.30-16.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20,
Florian Eichfelder

1305 ab Di, 30.09.14
16 x 16.30-17.30 Uhr € 62,00
Alter: von 5 bis 7 Jahre (nur Jungs)
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20,
Florian Eichfelder

1307 ab Mo, 29.09.14
18 x 15.45-16.45 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Vom 13.12.-13.1. keine Kursstunden
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

Anmeldung unter:
08106-359035

Fit mit Baby - Gymnastik für Mütter mit Babys

BABYBETREUUNG IN SELBSTORGANISATION
Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht, wohin mit dem Baby? - Bringen Sie es mit!
Das abwechslungsreiche Kursangebot beinhaltet leichtes Herz-Kreislauf-Training (Low-Impact) und ein gezieltes Programm zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zum Teil mit Kleingeräten (Hanteln, Therabänder etc.). Wohltuende Dehnübungen runden die Stunde ab.
Treffen Sie andere Mütter, die wie Sie Spaß an der Bewegung haben!

1311 ab Mi, 24.09.14
16 x 9.30-10.30 Uhr € 78,90
Kurs für Mütter mit Babys ab ca. 8 Monaten
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Aroha

BODY MIND SOUL
AROHA ist ein Mix aus kraftvollen aber auch entspannenden Bewegungen - inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Das ausdauerfördernde Training weckt die Kraft der Mitte und fördert ein positives Körpergefühl. AROHA wirkt effektiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Gib deiner Lebensenergie neuen Raum! Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.
Schnuppertermin auch nach Rücksprache mit Kursleiterin an einem anderen Termin möglich

1321 Mo, 29.09.14
20.00-21.00 Uhr gebührenfrei
kostenloses Kennenlernangebot
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1322 ab Mo, 29.09.14
15 x 20.00-21.00 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1323 ab Mi, 01.10.14
15 x 20.15-21.15 Uhr € 90,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Monika Kolbeck

1326 ab Mi, 01.10.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 90,00
Fitness 50+
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Christine Jerat

1328 ab Mo, 29.09.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 90,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Monika Kolbeck

InnerBalanceTraining / Entspannung

Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe - beide Aspekte sind wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.
Diese "Balance" wollen wir mit einfachen Elementen aus Yoga und der ZEN-Gymnastik, kombiniert mit verschiedenen Entspannungstechniken erreichen bzw. aufrechterhalten.

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 31

Dabei können Rückenbeschwerden gelindert, Verspannungen der Muskulatur gelöst und Stress-Symptome abgebaut werden. Ferner wird die Atmung reguliert. Dieser ruhige Kurs ist für jedes Alter geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.
Bitte Bewegungskleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

1340 ab Di, 30.09.14
15 x 9.30-10.30 Uhr € 90,00
Kleingruppe mit individuellen Hilfestellungen
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Herz-Kreislauf-Training

Gelenkschonende, einfache Schrittfolgen kombiniert mit effektiven Kräftigungsbewegungen bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Touren, verbessern die Koordination und unser Körperbewusstsein.
Ausgewogene abwechslungsreiche Übungen, sowie Stretching kräftigen den ganzen Organismus und unsere gesamte Muskulatur, machen uns deutlich beweglicher und leistungsfähiger.
Wir tanken Energie, kommen zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden und zur besseren Funktionalität unserer Wirbelsäule.

1343 ab Do, 02.10.14
15 x 8.15-9.10 Uhr € 65,00
Leichtes Ausdauertraining
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

Herzkreislauf- und Ganzkörpertraining

Nach moderater Aufwärmphase steigern wir unsere Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, vermindern anschließend das Tempo, arbeiten kontrolliert an unserer Haltung, Mobilisation und Ganzkörperkraft. Jede Stunde freuen wir uns auf einen gesunden Mix aus Herzkreislauftraining, einem funktionellen Workout und einem wohltuendem Stretching.

1345 ab Mi, 01.10.14
15 x 16.00-17.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Elisabeth Geißert

1350 ab Mi, 01.10.14
15 x 17.00-18.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Elisabeth Geißert

Pilates - plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen - inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung - wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte. Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

1355 ab Fr, 26.09.14
16 x 9.40-10.40 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1356 ab Fr, 26.09.14
16 x 10.45-11.45 Uhr € 78,90
Für Teilnehmerinnen 50 +
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1357 ab Do, 02.10.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 130,00
Matte bitte mitbringen / Am Do 20.2. und 7.3. entfällt die Stunde! Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1359 ab Do, 02.10.14
15 x 20.00-21.00 Uhr € 130,00
Matte bitte mitbringen / Am Do 20.2. und 7.3. entfällt die Stunde! Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 24.09.14
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Annemarie Müller-Wutz

Pilates mit Flexi-Bar

Rücken-, Gelenkschmerzen - Fehlhaltungen, Sie kennen dass - einfach wegtrainieren. Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem schneller Erfolg zu spüren ist und das motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode - nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus - und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.
Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-bar ist ein Schwingstab, der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte ''autochthone - nicht direkt beeinflussbare" Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.
Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Der Übungsleiter ist ausgebildeter Pilates- und Flexibartrainer.

1361 ab Fr, 10.10.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1362 ab Fr, 10.10.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1364 ab Fr, 10.10.14
15 x 17.00-18.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Peter Peters

Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik?
Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates - bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen - werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.
Joseph Pilates: 'Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.'

1370 ab Mi, 24.09.14
16 x 8.30-9.45 Uhr € 98,00
Mit Vorkenntnissen
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

1371 ab Mo, 29.09.14
16 x 17.00-18.00 Uhr € 78,90
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Einsatz von Pilates-Circle, Flexibar, FlowTonic-Pads
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 29.09.14
16 x 18.15-19.15 Uhr € 78,90
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1374 ab Mo, 29.09.14
16 x 19.25-20.25 Uhr € 78,90
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 15.09.14
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
Pilates für Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Brigitte Strangmüller

1377 ab Do, 25.09.14
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
kein Kurs am 23.10.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

1378 ab Do, 25.09.14
17 x 18.30-19.30 Uhr € 83,90
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene: Verbindet optimal die körperliche Strukturarbeit von Pilates und die kognitive Leistungsfähigkeit.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1380 ab Do, 25.09.14
16 x 19.00-20.00 Uhr € 78,90
Für Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 32

1381 ab Do, 02.10.14
15 x 19.45-21.00 Uhr € 92,50
Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Veronika Marcic

1382 ab Mi, 24.09.14
16 x 19.00-20.00 Uhr € 78,90
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Annemarie Müller-Wutz

Babylates - Pilates für Mütter

Babylates, im Anschluss an die Rückbildung, verbindet auf einzigartige Weise Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Die Variationen der Übungen kräftigen den Beckenboden, stärken die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, entlasten den durch Stillen und Baby Tragen verspannten Schulter- und Nackenbereich.
Nach einer Stunde mit sanftem und konzentriertem Training geht man entspannt und erfrischt aus dem Training und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren.
Babys können zum Kurs mitgebracht werden.

1390 ab Di, 23.09.14
17 x 11.05-12.05 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

Pilates mit Babies

Wir werden in den Übungen unsere Wahrnehmung auf unsere Haltung und unsere Haltemuskulatur lenken. Durch die Stärkung des ''Powerhauses" (Beckenbodenmuskulatur) kommen wir zu einer verbesserten Haltemuskulatur. Wir beugen so vielen bekannten Haltungsschwächen, wie Rundrücken oder Hohlrücken, vor. Unser Baby wird zum Teil mit in unsere Übungen einbezogen.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1395 ab Fr, 10.10.14
15 x 10.00-11.00 Uhr € 105,00
Kleingruppe / Am 8.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.- Für Damen und Herren geeignet.

1400 ab Mo, 29.09.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1401 ab Mo, 29.09.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1402 ab Mo, 29.09.14
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

1403 ab Do, 02.10.14
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Veronika Marcic

1404 ab Mo, 29.09.14
15 x 8.15-9.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

1405 ab Do, 02.10.14
15 x 9.15-10.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

1406 ab Di, 30.09.14
15 x 8.10-9.10 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1407 ab Di, 30.09.14
15 x 9.20-10.20 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1408 ab Di, 30.09.14
17 x 19.00-20.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Andrea Schuhbauer

1409 ab Mo, 22.09.14
16 x 9.00-10.00 Uhr € 79,00
Harthausen, Grasbrunnerweg (Kindergarten),
Angelika Frommel und Veronika Marcic

1410 ab Mi, 24.09.14
16 x 8.30-9.30 Uhr € 79,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1411 ab Di, 23.09.14
16 x 20.30-21.30 Uhr € 79,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Susanne Herold

1412 ab Di, 30.09.14
15 x 8.15-9.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen. Bitte beachten Sie: dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

1420 ab Mo, 29.09.14
15 x 9.30-10.30 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot - Anmeldung jedoch erforderlich!
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Edith Eder

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

Beweglichkeit und Flexibilität erhalten bis ins reiferer Alter!
Ziel dieses Kurses ist unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt, kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

1430 ab Do, 02.10.14
18 x 9.15-10.15 Uhr € 100,00
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Christine Becker-Thoma

Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

1431 ab Mi, 24.09.14
18 x 20.15-21.15 Uhr € 88,80
für Fortgeschrittene!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

1432 ab Do, 02.10.14
18 x 10.15-11.15 Uhr € 100,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Christine Becker-Thoma

1433 ab Di, 23.09.14
16 x 9.00-10.00 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1434 ab Do, 25.09.14
16 x 8.45-9.45 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Georgine Waldmann

1435 ab Di, 23.09.14
15 x 18.10-19.10 Uhr € 74,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Georgine Waldmann

1436 ab Di, 23.09.14
15 x 19.15-20.15 Uhr € 74,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Georgine Waldmann

1437 ab Fr, 10.10.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 90,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Christine Becker-Thoma

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 33

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein 'Kreuz' mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten - fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.
Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:
1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrampfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauftätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1440 ab Mo, 22.09.14
17 x 9.00-10.00 Uhr € 83,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1441 ab Mi, 01.10.14
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Veronika Marcic

1442 ab Mo, 22.09.14
16 x 20.30-21.30 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 19.09.14
17 x 9.00-10.00 Uhr € 83,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1444 ab Mo, 22.09.14
16 x 17.30-18.30 Uhr € 79,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Angelika Frommel und Irene Dötz

1445 ab Fr, 19.09.14
17 x 8.00-9.00 Uhr € 83,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1446 ab Mi, 01.10.14
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Kursbeginn um eine Woche auf 26.2 verschoben
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Manfred Knopp

1447 ab Mi, 01.10.14
15 x 18.15-19.15 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Ein Samstagvormittag für einen gesunden Rücken!

- als wohltuende Stärkung und Ausgleich zum anstrengenden Alltag.
Auf dem Programm stehen allgemeine Mobilisation, Rückengymnastik sowie Herz-Kreislauf-Training, drinnen und, wenn möglich, auch draußen. Umfangreiches Stretchen und Entspannen runden den Vormittag ab.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Schuhe für drinnen und draußen.

1448 Sa, 22.11.14
9.00-12.00 Uhr € 14,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1449 Sa, 24.01.15
9.00-12.00 Uhr € 14,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Rücken-Fit - für die Frau ab 40

Das gesunde Fitness-Training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung verbindet Mobilisation, Stabilität und Körperhaltung mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.
Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule nach allen Seiten gehen ineinander über und lassen die Energie fließen.

1450 ab Do, 25.09.14
17 x 19.45-20.45 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

F.I.T. - Rückentraining

Einseitige Belastung, Bewegungsmangel, Haltungsschäden sowie Stress bzw. psychische Belastungen können die Ursache von Rückenbeschwerden und Verspannungen sein.
F.i.T. - Rücken ist ein hocheffizientes, rumpfstabilisierendes Trainingskonzept, bei dem Sie auf sanfte Weise lernen, Ihre Haltung zu verbessern und mit Alltagsbelastungen besser umzugehen.
Fehlhaltungen werden nun bewusst erkannt und anschließend korrigiert.
Durch unterschiedliche Entspannungstechniken, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmer, kommen Körper und Geist zur Ruhe.
Nach einer Trainingseinheit F.I.T.- Rücken fühlen Sie sich gut durchblutet, ausgelastet aber entspannt und sind frisch für die nächsten Aufgaben.
Kursleitung : Elke Lorenz, staatl. geprüfte Gymnastik-und –Sportlehrerin, Bewegungsanalyse, Dorntherapie

1455 ab Di, 30.09.14
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Auch für Anfänger/innen geeignet
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1456 ab Mo, 29.09.14
16 x 11.00-12.00 Uhr € 84,00
Für alle Könnerstufen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1457 ab Di, 30.09.14
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1458 ab Do, 02.10.14
16 x 8.30-9.30 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben beginnen wir die Stunde mit lustigen Aufwärmspielen und Tänzen um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen wird die Alltagstauglichkeit der Muskeln verbessert. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 20 Jahre lang 60 bleiben.
Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.
Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1466 ab Di, 23.09.14
17 x 10.00-11.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhestand ist unser Motto. Nach einem sanften Aufwärmtraining schulen und trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch entspannt.
Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.
Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1467 ab Di, 23.09.14
17 x 11.00-12.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

1468 ab Di, 23.09.14
17 x 9.00-10.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

ANTONIUS-APOTHEKE
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE
Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 1270 // Telefax 08106 34263
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8:00-12:30
14:30-18:30
Sa 8:00-12:30
www.apotheke-vaterstetten.com
Ihr ganz persönlicher Begleiter in allen Gesundheitsfragen!

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 34

F.I.T. Yoga

F.I.T. Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die den Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Durch die Verbindung von ausgewählten, fließenden Bewegungen aus den traditionellen fernöstlichen Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Bewegungsanalyse erhalten oder verbessern wir unsere körperliche wie psychische Gesundheit.
Flexibilität, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen lassen uns die Belastungen des Alltags leichter überstehen.

1475 ab Mo, 29.09.14
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1476 ab Di, 30.09.14
16 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Rücken / Kraft / Beweglichkeit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung.
Ein Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Auf das Warm-up folgt ein dynamischer Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen Kräftigungsübungen im Stand und am Boden. Den Abschluss bilden Übungen für einen stabilen Rücken und einen kräftigen Bauch, sowie gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen.

1477 ab Di, 23.09.14
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

1478 ab Di, 23.09.14
16 x 19.15-20.15 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

1479 ab Mi, 01.10.14
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Cäcilia Schneider

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.
Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.
Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.

1480 ab Di, 30.09.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Gleichgewichtschulung, Körperspannung, Prävention von Muskelrückbildungen und Verkürzungen
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

1481 ab Do, 02.10.14
15 x 10.10-11.10 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1482 ab Di, 30.09.14
15 x 18.15-19.15 Uhr € 74,00
Intensivkurs! 21.10. keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1483 ab Di, 30.09.14
15 x 19.15-20.15 Uhr € 74,00
21.10. keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1484 ab Do, 02.10.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1485 ab Di, 30.09.14
17 x 17.45-18.45 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Schuhbauer

1486 ab Mo, 29.09.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
NEUES ANGEBOT! 20.10. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Monika Bätz

Rundum fit - Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

1490 ab Mo, 29.09.14
15 x 9.20-10.20 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

1491 ab Do, 02.10.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
23.10. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

1492 ab Do, 02.10.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
23.10. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

1494 ab Mo, 29.09.14
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

1495 ab Mo, 29.09.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 74,00
Neues Angebot! 20.10. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Monika Bätz

Fit mit Workout und Zumba-Elementen

Dieser Mix aus Herz-Kreislauftraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen aller Muskelgruppen bietet den idealen Ausgleich zum Alltag. Mit Zumba-Elementen und gezieltem Muskeltraining, auch unter Einsatz von Kleingeräten wie Kurzhanteln, Bällen, Brazils und mehr, wird der gesamte Körper trainiert. Ein Fitnessmix mit Abwechslung, Spaß, Musik, einfachen Tanzschritten und effektivem Körpertraining. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1501 ab Do, 25.09.14
16 x 19.00-20.00 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Brigitte Tillmann

Zumba Kids

Ab 10 Jahren

Bewegt ihr euch gern und habt Spaß am Tanzen und an der Musik? Dann seid ihr bei Zumbatomic(r) genau richtig. Zumbatomic(r) ist wie Zumba(r) für die Erwachsenen eine Mischung aus Fitness-Training und Tanz aber richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche. Wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen: Salsa, Merengue, Calypso und Hip Hop. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht zu erlernen. Ihr müsst keine Erfahrungen im Tanzen haben, alles was ihr braucht ist Freude an der Musik und an der Bewegung! Kommt vorbei und lasst euch von der großartigen Partystimmung anstecken!

2518 ab Mo, 06.10.14
10 x 16.00-16.45 Uhr € 37,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Tracey Bayer

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 35

barre concept® - Das Workout an der Ballettstange

Eine schlanke, feste Körpermitte wird mit diesem Training geformt, schlanke Beinmuskulatur, knackiger Po, straffe Oberarme zeichnen sich schon nach wenigen Wochen ab. Dieses Training fördert Muskelkraft, strafft den Körper, trainiert effektiv die Problemzonen und macht sehr viel Spaß. Mehr Muskelmasse = mehr Fettverbrennung und das in kurzer Zeit!
Trainiert wird an der Ballettstange mit Elementen aus dem Pilates, Yoga und Ballett. Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

1502 ab Di, 23.09.14
16 x 10.00-11.00 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Poledance - Workshop für Frauen

Beim Pole Fitness bzw. Poledance handelt es sich um die Akrobatik an der Stange. Entgegen den gängigen Vorurteilen hat dieser in Deutschland noch junge Sport seine Wurzeln nicht im Tabledance, sondern im chinesischen Zirkus. Dort führen (fast) ausschließlich Männer akrobatische Übungen am sogenannten Mast aus. Mittlerweile gibt es sowohl internationale als auch nationale Meisterschaften und 2016 soll Poledance bereits bei den olympischen Spielen in Rio de Janeiro als Demonstrationssportart dabei sein.
Im Workshop können Sie einen Blick auf's Poledance riskieren und herausfinden, ob dieser Sport etwas für Sie ist. Wir probieren ein paar leichte Figuren und Drehungen aus, um ein Gefühl für die Stange zu bekommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einen ersten Einblick erhalten Sie unter: www.rocknpole.de
Bitte mitbringen: Lange Sporthose und Handtuch

1503 So, 26.10.14
16.30-18.30 Uhr € 32,00
Workshop zum Kennenlernen
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Melanie Korzer

Core-Training mit lateinamerikanischen Rhythmen

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining der anderen Art! Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt das Körperzentrum, also besonders Bauch, Rücken und Beckenboden. Begleitet von toller Musik wird der Körper von Kopf bis Fuß mit Kraft-, Balance- und Dehnungsübungen stabilisiert. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt.

1509 ab Mo, 22.09.14
17 x 19.30-20.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

Latinobeats, Bälle und Bewegung

....all das zusammen ergibt eine neue, wilde Trendsportart: "Drums Alive":
ein Ganzkörper-Fitness-Programm, das Herzfrequenz, Rhythmusgefühl und Konzentration steigert, Stress abbaut, die Produktion von Glückshormonen anregt und für alle Altersklassen geeignet ist.
Wir trommeln uns mit Latinomusik und Partyfeeling zum Traumbody. Einfache Schrittfolgen statt schwieriger Choreografie - und man hat dabei so viel Spaß, dass man kaum merkt, wie anstrengend das Herz-Kreislauf-Training ist.
Neugierig, wie das Ganze aussieht?

1511 ab Mo, 29.09.14
10 x 20.30-21.30 Uhr € 49,30
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

1511F ab Mo, 12.01.15
5 x 20.30-21.30 Uhr € 24,70
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

Wellnastic

Gesundheitsbewusste Übungen sollen das allgemeine Wohlbefinden steigern, Muskelgruppen kräftigen, aber auch beim Fett-Abbau an den Problemzonen helfen.
Der Kurs beinhaltet: Callanetics, Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik.

1514 ab Mo, 29.09.14
19 x 20.00-21.00 Uhr € 94,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

Intervalltraining

Die Verbindung von Stepp Aerobic und Bodystyling bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt. Es wird die Kondition gesteigert und nebenbei werden noch Muskeln aufgebaut.
Es werden keine komplizierten Schrittfolgen unterrichtet, sondern flüssige und leicht nachvollziehbare Schrittkombinationen, die für jeden zu erlernen sind und das Herz Kreislaufsystem enorm trainieren. Im Vordergrund stehen der Spaßfaktor und das Ziel, gemeinsam im Team ein sportliches Ziel zu erarbeiten.

1516 ab Di, 23.09.14
16 x 18.30-19.30 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Heike Pieper

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer - schnörkellos und voller Energie!
Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio- / Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe.
Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Stepps, Hanteln, Tubes und anderes mehr.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

1518 ab Fr, 26.09.14
16 x 8.30-9.30 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Powergymnastik

Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren.
Nach dem Warm-Up bringen wir Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen.
Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

1520 ab Mi, 24.09.14
18 x 19.10-20.10 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

1521 ab Mo, 29.09.14
19 x 19.00-20.00 Uhr € 94,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

1523 ab Mi, 01.10.14
17 x 8.15-9.15 Uhr € 84,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Sabine Bieder

1531 ab Mi, 01.10.14
15 x 8.30-10.00 Uhr € 111,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Jutta Krummrein

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.
In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen. (Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).
'Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders' - nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.

1534 ab Fr, 10.10.14
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Stefanie Ederer

1535 ab Di, 30.09.14
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

1536 ab Mo, 29.09.14
15 x 18.45-19.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

5-Elemente-Gymnastik

Gemäß der chinesischen 5-Elementen-Lehre, die alle Jahreszeiten, Vorgänge und Lebensumstände in ein Wechselspiel von Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer gliedert, wollen wir diese Gymnastik dem Rhythmus der Jahreszeiten, unseren momentanen Befindlichkeiten und Bedürfnissen anpassen.
z.B. die Kälte des Winters mit dem Feuer der Konditionsgymnastik ausgleichen. Der Hitze des Sommers mit Streching begegnen. Den Schmerz im Körper mit Achtsamkeit auflösen und Disharmonien ausgleichen in dem wir die 5 Elemente in uns in Balance bringen.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1537 ab Mo, 29.09.14
15 x 18.40-19.40 Uhr € 74,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

1538 ab Mo, 29.09.14
15 x 17.30-18.30 Uhr € 74,00
Mit Entspannungselementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 36

Hip-Hop für Jugendliche (ab 13 J.)

1540 ab Di, 30.09.14
10 x 15.45-16.45 Uhr € 49,30
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Marieke Wassermann

Zumba

Zumba ist neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO": sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.
Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

1541 ab Di, 30.09.14
15 x 16.50-17.50 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marieke Wassermann

1542 ab Do, 02.10.14
15 x 17.20-18.20 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1543 ab Do, 02.10.14
15 x 16.15-17.15 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1544 ab Fr, 26.09.14
16 x 15.30-16.30 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Kressirer

1546 ab Mi, 01.10.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Andrea Stricker

1548 ab Mo, 29.09.14
15 x 16.45-17.45 Uhr € 74,00
Vom 13.12.-13.1. keine Kursstunden
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

1550 ab Mi, 01.10.14
15 x 9.15-10.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Christine Becker-Thoma

1551 ab Fr, 10.10.14
15 x 9.15-10.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Christine Becker-Thoma

Zumba - Gold

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba auch etwas für alle über 50!
Bei lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen!) und werden mit Fitnessübungen verbunden.
Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1555 ab Di, 30.09.14
13 x 20.30-21.30 Uhr € 64,10
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Barbara Grell

Piloxing: Pilates trifft auf Boxen

Piloxing ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood und findet langsam auch in Deutschland immer mehr begeisterte Anhänger. Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Boxen im Rahmen eines fordernden Intervall-Trainings. Das sorgt unter anderem für eine schnelle Fettverbrennung und ist beispielsweise noch effektiver als Zumba - aber auch anstrengender. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, die Flexibilität und die Ausdauer. Die Pilates-Elemente sorgen für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen und für eine insgesamt bessere Körperhaltung. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden in jeder Piloxing-Stunde zudem Tanz-Elemente eingebaut. Unterstützt wird das Training von motivierender, schneller Musik, so dass Sie gar nicht anders können als sich zu bewegen.
Wenn Sie sich also einmal in der Woche richtig auspowern, ihren Kreislauf trainieren und Muskeln aufbauen wollen, dann probieren Sie Piloxing einfach aus.

1558 ab Mo, 29.09.14
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Vom 13.12.-13.1. keine Kursstunden
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

1559 ab Mi, 01.10.14
15 x 16.30-17.30 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Marieke Wassermann

Starker Rücken

Starker Rücken, nein ein starkes Kreuz kennt keinen Schmerz. Training nach Jens Freese und Dr. Till Sukopp - effizient, kurz und knackig. Schon einmal Rückenschmerzen gehabt? Was hat ihr Arzt gegen den Schmerz unternommen. Spritze, Schmerzmittel und Physiotherapie verschrieben. Und hat es genutzt? Kurzfristig vielleicht. Machen sie es doch gleich richtig. Wir arbeiten mit dynamisch, ballistischen Übungen. Wir stärken alle wichtigen Muskelketten, die zur Stabilisierung des Rückens notwendig sind. Und wir bauen eine Kraftausdauer auf, die Sie im Alltag, Beruf und Sport besser werden lässt. Der besondere Kurs für ein starkes Kreuz und einem starken Rücken.

1560 ab Mi, 01.10.14
15 x 19.15-20.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Body-Work-Out für Männer

Wer im Sommer gerne draußen sportelt und im Winter nicht einrosten möchte ist hier in der kalten joggingfreien Jahreszeit genau richtig. Nach einem Konditionsteil mit wechselnden Handgeräten geht es auf den Boden zum Workout.
Bitte Sommerkondition mitbringen ;-)) - Gelegentlich finden sich auch fitte Damen ein, diese sind auch herzlich willkommen.

1563 ab Do, 06.11.14
14 x 19.30-20.30 Uhr € 86,50
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Stefanie Ederer

Body-Work-Out

Nach einem kurzen Warm-Up werden bei flotter Musik mit gezielten Übungen die Problemzonen an Bauch, Busen, Gesäß- und Oberschenkeln trainiert. Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein kurzer Entspannungsteil runden das Fitness-Programm ab.

1564 ab Do, 18.09.14
18 x 19.10-20.10 Uhr € 88,80
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße,
Sabine Behnke

1565 ab Di, 23.09.14
16 x 19.30-20.30 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Heike Pieper

Fit bleiben im Herbst - Männersache!

Ein Sportangebot nur für Männer! (ab ca. 35 J.)
Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit?
Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...?
Also raus aus dem Haus, jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger!
Trainiert wird - je nach Wetterlage - drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß auch nicht zu kurz.

1570 ab Mo, 22.09.14
16 x 20.15-21.15 Uhr € 78,90
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße,
Andreas Rathjen

1571 ab Mi, 24.09.14
17 x 20.15-21.15 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Andreas Rathjen

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 37

Präventives Cardio- und Stabilisationstraining

Im Mittelpunkt der ersten Stundenhälfte steht die Verbesserung und Ökonomisierung sowohl des Herzkreislauf- als auch des pulmonalen Systems. Zu entsprechend rhythmisierter Musik wird im Bereich der Grundlagenausdauer mit und ohne Kleingeräte trainiert.
Der zweite Stundenteil zeichnet sich durch Übungen zur Haltungsprophylaxe aus. Eine dauerhafte Stabilisierung des Körpers, insbesondere des Rumpfes, wird unter anderem durch gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur angestrebt.
Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

1575 ab Do, 02.10.14
17 x 19.30-20.30 Uhr € 85,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Michael Hahn

NORDIC Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
- Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen

Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jedermann/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.

1580 ab Mi, 01.10.14
4 x 10.00-11.00 Uhr € 24,00
Leihstöcke werden angeboten. Falls Leihstöcke benötigt werden: beim 1. Treffen 10 Min. früher erscheinen. Methodischer Kursaufbau nach DSV-Lehrplan / Nordic-Walking Trainer ist entsprechend lizensiert.
Zorneding, Bolzplatz Lorenz-Stadler-Str., Peter Peters

1581 ab Fr, 10.10.14
3 x 17.00-18.30 Uhr € 22,20
Für Geübte, die mal wieder andere Wege gehen und ihre Technik überprüfen lassen wollen.
Bitte Stöcke selber mitbringen.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

NORDIC Walking - LAUFTREFF

Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben, aber nicht alleine losziehen möchten, bieten wir unter fachlicher Anleitung einen Nordic-Walking Lauf Treff an.
Mit Spaß soll in der Gruppe das Erlernte vertieft, eventuelle Fehler ausgeschliffen werden. Unterschiedliche Walk-Geschwindigkeiten sind kein Problem.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.
Stöcke können gegen eine Gebühr entliehen werden. Diese können auf Wunsch am Kursende im ortsansässigen Sportgeschäft käuflich erworben werden (Leihgebühr wird dann angerechnet!).

1582 ab Mo, 29.09.14
10 x 9.00-10.00 Uhr € 50,00
Offenes Angebot für Fortgeschrittene - Gebühr € 5.00 je Termin / oder Gesamtbuchung
Treffpunkt Ecke Steinweg/ Heideweg in Baldham., Stefanie Ederer

XCO Walking® - Kurs

XCO Walking® ist eine zeitgemäße neue Fitness Sportart.
Sie ist in der Anwendung sanft und trotzdem sehr effektiv. Beim XCO Walking machen wir eine Form von Intervall Training. Der XCO-Trainer wird in den Bewegungsablauf eingebaut und dadurch wird ein schonendes Ganzkörpertraining geschaffen. Zudem wird das Walking durch ein speziell abgestimmtes Oberkörpertraining erweitert, welches Ihre Walkingeinheiten mit Fitnessübungen ergänzt. Die Kombination des reinen Walken mit dem XCO-Trainer, sowie seinen individuellen Fitnessübungen machen es zu einer gesunden und effektiven Sportart!
XCO Training macht Spaß, baut Stress ab, stärkt das Herz-Kreislauf System und verbessert die Ausdauer.
Diese Sportart ist für Menschen mit Bluthochdruck nicht geeignet.

1584 ab Di, 30.09.14
5 x 8.30-9.30 Uhr € 36,00
Zorneding, Am See, Ecke an der Flur Ecke Am Wall, Alexandra Skeide

Tae Bo - Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen.
Der Trainer, Dieter Orth hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, Fachübungsleiter Karate und ist Träger des 2. DAN (Schwarzgurt). Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer!! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Wer möchte kann sich dann noch in der Sauna Pflegen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!
Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1601 ab Mo, 29.09.14
15 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Dieter Orth

Klassisches Taekwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Taekwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die Jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist.
Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Taekwon-Do-spezifische Selbstverteidigung. Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet.
Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist.
Unser Taekwon-Do ist von Frauen und Männern jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.

1602 ab Fr, 10.10.14
19 x 19.00-20.30 Uhr € 124,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Martin Royl

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung - Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie ''Der einsame Mann am Spielplatz'', Hilfe mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto, ''Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen'', usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen.
Die Kinder erlernen: * eigene Leistungsfähigkeit erfahren * Erfolg und Misserfolg erfahren * Sich selbst fair verhalten * Soziales Verhalten * Disziplin * Selbstvertrauen entwickeln * Gleichgewicht spüren * Körperbewusstsein entwickeln * sich zu entspannen * den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen * Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen * Verhalten mit aufdringlichen Verwandten * Ich bestimme über meinen Körper
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 10.10.14
15 x 14.00-15.15 Uhr € 150,00
Kinder im Alter von 6-8 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Dieter Orth

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 38

Gesundheit

TAM TAM

Die Kindertanzschule TAM TAM in Kooperation mit der VHS Vaterstetten.

Die Tanzschule TamTam wurde im März 2006 von der Tänzerin, Schauspielerin, Tanzpädagogin und Bewegungsanalytikerin Aiga Keller-Ginsberg gegründet, und wird seitdem zusammen mit dem Sänger und ehemaligen Tänzer Simon Ginsberg kontinuierlich aufgebaut. TamTam arbeitet in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten und gliedert sich in die TamTam Kindertanzschule mit dem Angebot für Kinder bis 12 Jahren sowie TamTam- Teenies mit dem Angebot für Teenager. Die Tamtam Kindertanzschule möchte bewegungs- und Tanzbegeisterten sowie darstellerisch begabten Kindern ein breites Spektrum von Angeboten ermöglichen und sie ganzheitlich fördern. TamTam-Teenies hat außerdem zum Ziel die Fitness, die künstlerische Bildung, die darstellerischen Fähigkeiten sowie die Kreativität von Jugendlichen zu fördern.
In den Tam Tam Talentschuppenklassen erhalten Kinder und Jugendliche eine Grundausbildung in der jeweiligen Stilrichtung, die als Grundlage für eine spätere Berufsentscheidung im künstlerisch darstellenden Bereich dienen kann.
Ein großer Schwerpunkt der Tanzschule TamTam stellen die jährlichen professionell erarbeiteten Aufführungen dar
Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde - der Termin wird bei einem Rückruf der Kursleiterin gesondert vereinbart. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung!

TAM TAM für Kinder

Frühförderung: Kreativer Tanz für Kinder

Toben, tanzen, spielen ... der kreative Tanz macht riesigen Spaß und fördert die Fähigkeiten und Entwicklung von Kindern in vielerlei Hinsicht. So werden unter anderem die körperlichen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz, die Kreativität und - wie Studien ergeben haben - die Intelligenz gestärkt. Lustige Sing- und Bewegungsspiele, interessante rhythmische Aufgaben, fantasievolles freies Tanzen zur Musik, ein spielerisches Herantasten an tanztechnische Übungen und das Erlernen von einfachen Tänzen stehen auf dem Programm.

1732
monatlich: 26,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer montag jeweils: 14.30-15.20 Uhr für 5 bis 6-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1733
monatlich: 26,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags jeweils: 15.00-15.45 Uhr
für 4,5 bis 5-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsbergg

Anmeldung unter: 08106-359035

Kreativer Moderner Tanz für Kinder

Der Moderne Tanz hat sich Anfang des letzten Jahrhunderts aus dem Bedürfnis heraus entwickelt, sich von den starren, festgelegten Formen des Balletts zu lösen und neue Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz zu finden. So ist der Moderne Tanz zwar dem Ballett ähnlich, hat aber mehr Vielfalt und Dynamik. Der Kreative Moderne Tanz ist eine Mischung aus dem Kreativen Tanz und der Tanztechnik des Modernen Tanzes. So werden zum einen Koordination, Musikalität und Körperbeherrschung etc. zum anderen aber auch Fantasie, soziale Kompetenz und Kreativität entwickelt. Für Kinder, die gerne tanzen, eine tolle ganzheitliche Förderung.

1734
monatlich: 26,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 14.15-15.05 Uhr
für 6 bis 8-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Gunther Henne

1735
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 15.20-16.15 Uhr
für 8 bis 10-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne

1737
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 17.30-18.30 Uhr
für 10 bis 14-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

Kreatives Ballett

Das Ballett ist eine inzwischen alte und hochbewährte Tanztechnik, in der z.B. Koordination, Musikalität, Körperspannung, Haltung, Balancegefühl, Sinn für Ästhetik etc. trainiert werden.
Im kreativen Tanz werden ein grundlegendes Gefühl für den Körper, den Raum und den Rhythmus sowie die Fähigkeit sich im Tanz auszudrücken gestärkt. So bietet das kreative Ballett eine einmalige Mischung aus der bewährten Ballettechnik und dem kreativen Tanz, was eine ganzheitliche Förderung von Kindern ermöglicht. Eine Mischung, die den Kindern außerdem viel Spaß und Lust an der Bewegung bereitet.

1741
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 16.30-17.25 Uhr
für 6 bis 7-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1742
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags jeweils: 15.50-16.50 Uhr, für 8 bis 10-jährige
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1743
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer montags jeweils: 15.25-16.25 Uhr, für 10 bis 12-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Allgemeine Unterrichts-Bedingungen

Die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde.
Es wird ein unbefristeter Unterrichts-Vertrag abgeschlossen zwischen den Erziehungsberechtigten und der Kindertanzschule TAM TAM / VHS Vaterstetten.
Der erste Monat ist ein Probemonat, während dessen der Unterrichts-Vertrag jederzeit gekündigt werden kann. Nach dem Probemonat gilt die übliche dreimonatige Kündigungsfrist.
Der August ist immer unterrichts- und gebührenfrei.

Der Einstieg ist in alle Kurse auch während des Schuljahres nach Rücksprache mit Frau Keller-Ginsberg möglich.
Für das TAM TAM-Projekt gilt folgende Geschwisterermäßigung:
1. Kind: volle Gebühr; jedes weitere Kind, das gleichzeitig an TAM TAM teilnimmt erhält eine Ermäßigung von 4,00 € monatlich.

Kleidung: Die Kleidung kann frei gewählt werden, sollte aber bewegungsfreundlich sein, nicht zu warm und nicht zu dünn.
Schuhe: Kreatives Ballett: Ballettschläppchen
Kreativer Kindertanz: Ballett- oder Gymnastikschläppchen, Stoppersocken
Hip Hop: Saubere Turnschuhe

Bitte haben Sie Verständnis, dass in der ersten Stunde nicht zugeschaut werden kann. Es werden regelmäßig Zuschauerstunden angeboten.

Cool sein mit Hip-Hop

Cool sein, sich bewegen wie Popstars - das wollen viele.
In diesem Kurs lernen die Kinder wie das wirklich geht. Nach einem Aufwärmen zu aktuellen Hits werden festgelegte Choreographien gelernt, die gerade ‘’in” sind. Dabei werden komplexe Rhythmusstrukturen, Ausdauer und Koordination geübt. Fertig einstudierte Tänze werden immer wieder zur Aufführung gebracht, wodurch die Teilnehmer/innen auch Disziplin und Teamgeist kennen lernen.

1746
monatlich: 26,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 14.30-15.25 Uhr
für 8 bis 10-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

1747
monatlich: 26,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 14.40-15.30 Uhr
für 7 bis 9-jährige Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Aiga Keller-Ginsberg

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 39

Hip-Hop und Breakdance

Neben HipHopschritten werden hier grundlegende Tricks und einfache Breakdance-moves geübt. Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde - der Termin wird bei einem Rückruf der Kursleiterin gesondert vereinbart. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung!

1748
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 14.00-15.00 Uhr
für 7 bis 9-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

Modern Dance / Jazzdance

In diesem Kurs werden 2 Tanzstile gemischt, der moderne Tanz mit seinen fließenden, dynamischen Bewegungen und der Jazzdance mit seinen eleganten und coolen Bewegungen. Die Musik auf die getanzt wird reicht von Klassik bis Pop. Diese Mischung fördert die Ausdauer, Beweglichkeit, das Rythmusgefühl und auch die Eleganz und Koordination. Für alle toll, die Abwechslung lieben.

1749
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 17.30-18.30 Uhr
für 10 bis 14-jährige Kinder/ Jugendliche statt.
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Musical Performance

Das Musical mit seiner Mischung aus Tanz, Schauspiel und Gesang ist seit Jahrzehnten beim Publikum sehr beliebt. In dieser Stunde geht es darum, den Kindern Grundlagen von Schauspiel, Tanz und Gesang zu vermitteln und erarbeitete Musical-Sequenzen zur Aufführung zu bringen. Der Unterricht wird von Aiga Keller und dem Sänger und Musicaldarsteller Simon Ginsberg abgehalten.

1750
monatlich: 30,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags
jeweils: 16.55-18.05 Uhr
ab 8,5 bis 11 Jahre - Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Schauspiel - Theaterkurs für Kinder

Die Kinder lernen die große Bandbreite der Schauspielerei, von der Clownerie bis zu ernstem Sprechtheater, kennen. Neben einem Bewegungswarm-up gibt es Übungen und Spiele zur Wahrnehmung, Gruppendynamik, Sprechtechnik, zum Umgang mit Texten, Körperausdruck, Stimmausdruck, zum Finden von Charakteren. Ziel ist es auch einmal im Jahr das Gelernte vor Publikum zu präsentieren.

1753
monatlich: 17,00 €
Der Kurs ist 14tägig immer samstags
jeweils: 10.00-11.15 Uhr
für 9 bis 12-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Mini-Musical

In diesem Kurs werden die Kinder mit altersgerechten Musicalnummern an das Zusammenspiel von Tanz, Gesang und Schauspiel herangeführt. So entdecken die Kinder ihre darstellerischen Fähigkeiten und gewinnen Mut Gefühle zum Ausdruck zu bringen und aus sich heraus zu kommen. Ein großer Spaß für Kinder die gerne Singen und Tanzen. Der Musicaldarsteller und Operettensänger Simon Ginsberg unterrichtet die Klasse.

1755
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 14.45-15.45 Uhr
für 6 bis 8-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

Talentschuppen

Tänzerische Vorausbildung in klassischen und modernen Tanz. Nur für überdurchschnittlich begabte Kinder. Teilnahme nach vorheriger Absprache.

1756
monatlich: 50,00 €
Der Kurs ist 2x wöchentlich fortlaufend immer mittwochs jeweils: 15.25-16.25 Uhr und
donnerstags: 16.00-16.55 Uhr
für 7 bis 9-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99,
Zur Landlust im Reitsberger Hof,
Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1758
monatlich: 52,00 €
montags 16.30-17.40 Uhr und
freitags 16.45-18.00 Uhr
für 10 bis 12-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Ballett mit Spitzentanz

In diesem Kurs kommt zum normalen Ballettraining eine erste Begegnung mit dem Spitzentanz

1760
monatlich: 30,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags
jeweils: 18.05-19.15 Uhr
für 10 bis 13-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

TAM TAM für Teenies

Ballett für Teenies

Ballett gewinnt in den letzten Jahren wieder großen Zuspruch bei jungen Leuten.
Ballett, eine der komplexesten Bewegungskünste fördert die Fitness, die Beweglichkeit, die Eleganz, die Musikalität, das künstlerisch ästhetische Empfinden und ist einfach super für Figur und Haltung.
VORKENNTNISSE IN BALLETT IST ERFORDERLICH!

1761
monatlich: 31,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 18.35-20.00 Uhr
für 14 bis 20-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Spitzentanz für Teenies

Der Spitzentanz kann nur in Verbindung mit der Teenie-Ballettstunde belegt werden.

1764
monatlich: 11,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 20.00-20.30 Uhr
für Teenies
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Fit for Dance-Teenies

Dieser Kurs ist ein super Ergänzungstraining für Teenies, die tanzen, oder ein tolles Einstiegstraining für Solche, die noch nie getanzt haben oder auch für die, die etwas für Ihre Fitness tun wollen. Leichte Aerobic-Choreografien fördern Kondition, Koordination und kurbeln die Fettverbrennung an. Das anschließende workout trainiert Muskeln ganz gezielt, die man zum Tanzen braucht und die eine gute Figur machen und am Ende werden die Muskeln gestrecht und entspannt. Das alles zu flotter angesagter Musik.

1765
monatlich: 28,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer samstags
jeweils: 11.15-12.15 Uhr
für Teenies
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Sophie Maier

Musical-Dance und Performance für Teenies

Musicals sind seit Jahrzehnten ein Publikumsmagnet und nach wie vor sehr angesagt. In dieser Klasse geht es darum die Grundlagen des Musicaldance sowie von Schauspiel und Gesang zu erarbeiten. Musicaldance verknüpft Jazzdance mit HipHop und modern Dance-Elementen betont aber vor allem den Showcharakter, Ausdruck und die Performance. Abwechselnd beinhaltet die Stunde außerdem Gesang bei dem die Lieder zu denen getanzt wird auch gesungen werden, sowie Schauspielübungen, die die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmer fördern

1770
monatlich: 31,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 15.20-16.40 Uhr für 11-14jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 40

Gesundheit

TAM TAM, Tanz

Talentschuppen Teenie-Ausbildungsklasse

Ausbildung in Klassischem Tanz sowie begleitend moderner Tanz, Spitzentanz, Folklore, Improvisation und Jazzdance. Nur für begabte Teenager mit mehrjähriger Tanzerfahrung.

1774

monatlich: 52,00 €
dienstags ,16.50-18.10 Uhr und
freitags, 18.00-19.30 Uhr
für 13-18jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg und Yassine Niang

Musical Teenie-Talentschuppen

Für darstellerisch begabte Teenies mit guter Gesangsstimme

1776

monatlich: 50,00 €
Schauspielunterricht 9.45-12.10 (wöchentlich)
Tanzunterricht: 11.15-12.10 (wöchentlich)
Gesangsunterricht 12.10-13.10(wöchentlich)
Choaching nur: 13.10-13.40 (nur 14-tägig)
immer samstags für 12-18jährige
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg und Yassine Niang

TamTam-Theaterensemble

Schauspiel-Unterricht, Theaterarbeit und Stückentwicklung für darstellerisch begabte Teenies , die bereits Theatererfahrung haben.

1777

monatlich: 19,00 €
immer samstags für 13-18jährige
9.45-11.15 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Hip-Hop

Nach einem warm-up werden die angesagten HipHop-Moves zur neuesten HipHop-Musik getanzt. Die Teilnehmer lernen sich cool, gefühlvoll und mit Power zu bewegen.

1779

monatlich: 28,00 €
immer freitags für 12-13jährige
16.00-17.00 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Pascale Firholz und Yassine Niang

1780

monatlich: 28.- €
immer freitags für 13-14jährige
17.00-18.00 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Pascale Firholz und Yassine Niang

1781

monatlich: 28.- €
immer freitags für 15-18jährige
18.00-19.00 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Pascale Firholz und Yassine Niang

Anmeldung unter:
08106-359035

Musical Performance in 3 Modulen

Modul 1 Gesang:
Richtig singen kann man Lernen und Üben. Hier werden Pop und Musicalsongs einstudiert.
Modul 2 Musicaltanz:
Neben einem warm-up das auch ein super workout ist werden Choreografien zu Pop-und Musicalsongs,die im Gesangsunterricht gesungen werden, getanzt. Die Choreografien enthalten Elemente vom Hiphop, Jazzdance, Showdance und modern Dance.
Modul 3 Schauspiel: Das grundlegende Handwerkszeug fürs schauspielern wird hier erlernt. Gutes Sprechen, Rollengestaltung, Körperausdruck u.v.m.
Modul 1und 2 kosten zusammen 50,00 €. Alle 3 Module kosten zusammen 65,00 € mtl.

1783

Modul 1 - Gesang
monatlich: 28,00 €
immer samstags 10.15-11.15 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

1784

Modul 2 - Musicaltanz
monatlich: 27,00 €
immer samstags 11.15-12.10 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

1785

Modul 3 - Schauspiel
monatlich: 28,00 €
immer 14-tägig samstags 10.15-11.15 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Einzelchoaching Gesang

Richtig Singen kann man lernen und ist Übungssache.
Musical und Popgesang: Simon Ginsberg
Klassischer Gesang: Judith Templin
30 min 20,00 € / 45,00 min 30,- € / 60 min 40,00 €
Termin nach Absprache

1786 Sa, 13.09.14
12.15-13.30 Uhr gebührenfrei
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg und Judith Templin

Einzelchoaching Tanz

Klassischer und moderner Tanz:
Aiga Keller-Ginsberg / HipHop: Pascale Firholz,
30 min 20,00 € / 45,-min 30,00 € /60 min 40,00 €
Termin nach Absprache

1787 Sa, 13.09.14
12.15-13.30 Uhr gebührenfrei
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg und Pascale Firholz

Einzelchoaching Schauspiel

Ob für ein Referat oder einen Vortrag, als Vorbereitung für die Schauspielschule, oder einfach aus Spaß. Erlernt werden kann je nach Interesse: Sprechtechnik, Ausdruck im Spielen und Sprechen, Sicherheit im Auftreten, Rollenerarbeitung, lebendiges Vortragen von Gedichten und Texten, u.a. Aiga Keller-Ginsberg
30 min 20,00 € / 45,-min 30,00 € / 60 min 40,00 €
Termin nach Absprache

1788 Sa, 13.09.14
12.15-13.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

TamTam für Mütter: Workout streching Dance

zu cooler Musik gibt es ein workout dass den Körper gut durchtrainiert ,stretching dass die Gelenkigkeit fördert und eine einfache Tanzchoreografie mit Hiphop und Jazzdance Elementen.

1790 ab Fr, 19.09.14
19 x 12.30-13.30 Uhr € 120,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg und Pascale Firholz

Square Dance

Bei Fragen zu SQUARE DANCE und LINE DANCE-Kursen wenden Sie sich bitte an Familie Gietl: www.mgtl.de

Square Dance - Dancing the Mainstream Program

1802 ab Fr, 10.10.14
9 x 20.00-22.00 Uhr € 27,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Advanced 2 Program

1805 ab Di, 07.10.14
10 x 19.30-22.00 Uhr € 30,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Challenge 1 Program

1807 ab Mi, 08.10.14
10 x 18.45-22.00 Uhr € 30,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Hans Gietl

Gesellschaftstanz für Anfänger / Wiedereinsteiger

Ein Kurs für alle Altersklassen ab 18 Jahre mit verschiedenen Standard- und Lateintänzen, sowie dem Klassiker Discofox.
Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten und dann lieber zu zweit als allein. Wollen auch sie sich "trittsicher" auf dem Tanzparkett bewegen? Der Kurs vermittelt an 5 Samstagen die Grundlagen des Gesellschaftstanzes für Anfänger und Wiedereinsteiger. Schwerpunkt des Kurses sind aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Jive und Samba; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, (Europäischer) Tango und Quickstep, sowie Discofox. Hier steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Nach Kursende besteht die Möglichkeit ab dem 07.11.2014 im weiterführenden Kurs "Gesellschafttanz für Fortgeschrittene 1" die erlernten Kenntnisse zu vertiefen oder einfach nur die Lieblingstänze zu üben.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die VHS keine Tanzpartner vermittelt!

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 41

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

1881	€ 80,00
Sa, 20.09.14	14.00-17.00 Uhr
Sa, 27.09.14	14.00-17.00 Uhr
Sa, 11.10.14	14.00-17.00 Uhr
Sa, 18.10.14	14.00-17.00 Uhr
Sa, 25.10.14	14.00-17.00 Uhr

Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs ist gedacht als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs und richtet sich an die Teilnehmer des Kurses "Gesellschaftstanz für Anfänger / Wiedereinsteiger" sowie an alle Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt und das Erlernte in einem Kurs wiederholen und üben, sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten.

Einstieg in diesen Kurs ist in jedem Semester möglich, für die Teilnehmer des Kurses "Gesellschaftstanz für Anfänger / Wiedereinsteiger" ab dem 07.11.2014 zu einem angepaßten Beitrag.

Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882		ab Fr, 10.10.14
12 x	18.30-19.45 Uhr	€ 75,00

letzter Kurstermin in 2014: 12.12., erster Kurstermin in 2015: 16.01.
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Andreas Schernus

Gesellschaftstanz - für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs ist gedacht als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs und richtet sich an alle Paare, die bereits weiterführende Tanzerfahrungen gesammelt haben und das Erlernte in einem Kurs wiederholen und üben, sowie neue Schritte und Figuren erlernen wollen. Einstieg in den Kurs ist in jedem Semester möglich.

Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1883		ab Fr, 10.10.14
12 x	20.00-21.15 Uhr	€ 75,00

letzter Kurstermin in 2014: 12.12., erster Kurstermin in 2015: 16.01.
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Andreas Schernus

Salsa, Merengue und Bachata

Salsa, Bachata und Merengue ist Rhythmus und Leidenschaft - und hat in den letzten Jahren Deutschland erobert. In diesem Workshop für Anfänger lernen Sie einfache Grundschritte und erste leichte Figuren.

Das besondere am Kurs: Es ist nicht wichtig, daß Sie alles fehlerlos machen, sondern der Kurs soll Ihnen Selbstsicherheit, Rhythmusgefühl und Bewegungsfreude vermitteln. Ein Grundgerüst an Schritten und Bewegungsmöglichkeiten soll Ihnen auch ermöglichen, eigene Ideen zu entwickeln.

Einzelanmeldungen möglich.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ausreichend zu Trinken mitbringen.

1885	€ 30,00
Sa, 11.10.14	19.00-21.15 Uhr
So, 12.10.14	19.00-21.15 Uhr

Um paarweise Anmeldung wird gebeten
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carolina Santana

Salsa, Merengue und Bachata Fortsetzung 1

1886	€ 70,00
Mo, 20.10.14	19.00-21.15 Uhr
Mo, 03.11.14	19.00-21.15 Uhr
Mo, 10.11.14	19.00-21.15 Uhr
Mo, 17.11.14	19.00-21.15 Uhr
Mo, 24.11.14	19.00-21.15 Uhr
Mo, 01.12.14	19.00-21.15 Uhr

Um paarweise Anmeldung wird gebeten
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carolina Santana

Salsa, Merengue und Bachata Fortsetzung 2

1887	€ 70,00
Mo, 12.01.15	19.00-21.15 Uhr
Mo, 19.01.15	19.00-21.15 Uhr
Mo, 26.01.15	19.00-21.15 Uhr
Mo, 02.02.15	19.00-21.15 Uhr
Mo, 09.02.15	19.00-21.15 Uhr
Mo, 23.02.15	19.00-21.15 Uhr

Um paarweise Anmeldung wird gebeten
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carolina Santana

Tango Argentino 1- Anfänger

Kursleitung: Veronika Fischer tanzt seit sie laufen kann - argentinischen Tango seit 2003. Zunächst erlernte sie sowohl in der folgenden als auch führenden Rolle traditionellen Tango (estilo salón in Deutschland, estilo milonguero/apilado in den USA), entwickelt sich jedoch zunehmend zum Tango nuevo und Tango fusion, der die eigenen körperlichen Gegebenheiten, die nicht-traditionelle Musik, die Umwelt und die eigene Stimmung in den Tanzstil integriert. Mehr: www.la-potranca.com

Kursbeschreibung: Wir erlernen die Grundbegriffe des argentinischen Tangos (Geschichte, Gehen zur Musik und in Tanzrichtung, Tanzhaltung, gemeinsames Gehen im Paar, Ochos, Kreuz, Sanguiche, erste Drehungen).

Kleidung / Ausrüstung:
bequeme Kleidung, Getränke
für die Damen: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, Pumps mit runder Kappe und solidem Absatz und Ledersohlen oder rutschende dicke Socken
für die Herren: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, normale Schuhe mit runder Kappe und Ledersohle oder rutschende dicke Socken

1894	€ 78,00
Do, 06.11.14	19.00-21.15 Uhr
Do, 13.11.14	19.00-21.15 Uhr
Do, 20.11.14	19.00-21.15 Uhr
Do, 27.11.14	19.00-21.15 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Tango Argentino 1- Fortsetzung

Wir bauen auf die Inhalte des ersten Kurses (Ochos, Kreuz, Sanguiche) auf, wiederholen diese und lernen Varianten für flüssiges Tanzen, dazu beschäftigen wir uns mit der Tango-Variante ''Vals" (ähnlich dem Wiener Walzer)

1895	€ 78,00
Do, 08.01.15	19.00-21.15 Uhr
Do, 15.01.15	19.00-21.15 Uhr
Do, 22.01.15	19.00-21.15 Uhr
Do, 29.01.15	19.00-21.15 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

AbenteuerKinderWelt

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Grundkurs Eltern-Kind

An zwei Wochenenden wird das AbenteuerKinderWelt-Konzept vorgestellt und erarbeitet. Die Teilnehmer/innen lernen die theoretischen Grundlangen und die praktische Umsetzung des Wissens in der AbenteuerKinderWelt kennen. Im Mittelpunkt stehen die kindliche Entwicklung, die Sinne und Kompetenzen des Kleinkindes und die Möglichkeiten wie Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden können. Darüber hinaus werden die Bausteine der Stundengestaltung für AbenteuerKinderWelt-Gruppen vorgestellt und eigene Beispielstunden gestaltet. Am zweiten Wochenende werden u.a. die individuell erarbeiteten Beispielstunden vorgeführt und ausführlich besprochen. Der Erhalt der Berechtigung Kurse unter dem Namen AbenteuerKinderWelt anzubieten, ist abhängig von der erfolgreichen Umsetzung der Hausaufgaben.

Inhalte der Ausbildung
AbenteuerKinderWelt-Konzept * Überblick über die Sinne und Kompetenzen von Kleinkindern und deren Fördermöglichkeiten * Meilensteine der kindlichen Entwicklung * Musikalische, bildnerische Entwicklung, Tastsinn, Motorik, Sprachentwicklung, visueller, auditiver, vestibulärer, olfaktorischer, gustatorischer, kinästhetischer Sinn in Theorie und Praxis * Erarbeitung, Demonstration und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde * Viele praktische Übungen und Gruppenarbeit * Vorführung

FB1:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:46 Seite 42

einer individuellen Beispielstunde (Hausaufgabe) *Analyse und Bewertung der individuellen Beispielstunden * Die kindliche Entwicklung zwischen 6 und 15 Monaten * Besonderheiten der Stundengestaltung für Kinder zwischen 6 und 15 Mon. * Erwartungen der Kinder, Eltern, Kursleiter und Träger an AbenteuerKinderWelt * Rhythmik, Tanz, Kreativität * Erarbeitung und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde, sowie der Semesterplanung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenprozesse.
In der Kursgebühr sind € 180,00 für umfangreiches Lehrgangsmaterial enthalten.
Kursorte an denen Ausbildungs- und Fortbildungsseminare angeboten werden:
Vaterstetten, Mainz, Speyer, Würzburg, Berlin, weitere Orte auf Anfrage.

1902 € 620,00
Fr, 07.11.14 15.00-18.00 Uhr
Sa, 08.11.14 9.00-20.00 Uhr
So, 09.11.14 9.00-15.00 Uhr
Fr, 21.11.14 15.00-18.00 Uhr
Sa, 22.11.14 9.00-19.30 Uhr
So, 23.11.14 9.00-15.00 Uhr
Kursort an Samstagen und Sonntagen:
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ute Lantelme

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt - Aufbaulehrgang

In diesem Kurs werden die ersten Erfahrungen beim Umsetzen des AbenteuerKinderWelt-Konzeptes reflektiert. Einzelne Themen werden vertieft. Dazu gehören u.a.: Kommunikation * Gruppendynamik * Fördermöglichkeiten und Grenzen * Vertiefung des vorhandenen Wissens * Integration von besonderen Teilnehmerbedürfnissen * Multikulturelle Aspekte * praktische Übungen und Gruppenarbeit.
In der Kursgebühr sind 20,00 € für Lehrgangsmaterial enthalten!
Weitere Info auch unter www.abenteuerkinderwelt.de.
Anmeldung & Beratung: Geschäftsstelle der vhs-Vaterstetten: Tel. 08106/359035 oder www.vhs-vaterstetten.de

1904 Sa, 11.10.14
9.30-17.00 Uhr € 135,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ute Lantelme

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter /Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung.
Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Allerkleinsten (unter 12 Monaten) ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant

1930 ab Mi, 01.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 11/2011-07/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

1931 ab Do, 25.09.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 09/2013-01/2014
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Gabriele Koller

1933 ab Fr, 26.09.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 06/2013-09/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Gabriele Koller

1934 ab Mo, 22.09.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 03/2012-07/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Gabriele Koller

1942 ab Fr, 26.09.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 07/2013-10/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Gabriele Koller

1944 ab Mo, 29.09.14
15 x 14.45-16.15 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 11/2012-01/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Bettina Vogel

1946 ab Di, 23.09.14
15 x 14.30-16.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2014-02/2014
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

1948 ab Mo, 22.09.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 07/2013-09/2013
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Gabriele Koller

AbenteuerKinderWelt: Frühförder-Spielgruppe ohne Mama

In der Frühförder-Spielgruppe erhalten die Kinder eine liebevolle Begleitung. Es werden unter pädagogischer Anleitung kindgerechte musikalische, kreative und Bewegungselemente geboten. Der Schwerpunkt liegt bei der musischen Förderung. Die Kinder können hier erste Gruppen-Erfahrungen ohne Mamies machen.
Die Kursleiterin ist eine ausgebildete Kinderkrankenschwester und Kinderpflegerin mit Zusatzqualifikationen.
Die Gruppe ist auch für Kinder mit Handicap nach Rücksprache geeignet (z.B. PEG-Sonde, Herzkrankheiten, Frühgeborene, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen u.a.). Die Gruppe ist auf max. 8 Kinder begrenzt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wird anteilig berechnet. Der Kurs wird auf Wunsch verlängert/fortgesetzt.
Ein(e) Mutter/Vater unterstützt nach Absprache im Wechsel die Gruppe

1965 ab Fr, 26.09.14
12 x 9.00-12.00 Uhr € 168,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Caroline Kulzer

Babymassage

Die Babymassage ist eine 2500 Jahre alte Methode, die Nichts an ihrer Wirksamkeit verloren hat. Heute erfahren wir immer mehr, welchen Stellenwert Hautkontakt und Berührung bei der Entwicklung der Kinder haben.
Die Babymassage ist nicht nur allgemein förderlich, sondern auch speziell bei Unruhe des Babys, Bauchweh und Schlafstörungen hilfreich.
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen der Babymassage, die Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können. Außerdem gibt es ein kurzes ´Verwöhnprogramm` für die Mütter.
Der Kurs eignet sich für Babys ab ca. 4 Wochen bis etwa 6-7 Monate.
Bitte mitbringen: eine große Decke für sich, eine kleine Decke für das Baby, eine Ersatzwindel, gerucharmes, pflanzliches Öl (z.B. Jojoba, Oliven- oder Mandelöl, Calendula Kinderöl von Weleda).
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1987 ab Di, 30.09.14
7 x 10.30-12.00 Uhr € 84,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

Babyfitness mit Tuina-Massage

Babyfitness mit Babygymnastik * Tuina-Massage für Kinder * Lernen mit allen Sinnen
Babies und Kleinkinder haben bereits Freude an der Bewegung sowie zärtlicher Berührung. Ihren vitalen Bewegungsdrang können sie in diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen zum Ausdruck bringen. Spielerisch werden sie nicht nur mit Bewegungsliedern und Klanggeräten vertraut, sondern auch mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien. Wir wollen das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung fördern. Der Erwachsene ist aktiver Partner des Kindes. Ziel des Kurses ist auch, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken und zu vertiefen sowie Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen. Durch zärtliche Berührungen in Form der wieder entdeckten fernöstlichen Tuina-Massage werden einige Grundtechniken vorgestellt, die ein wichtiger Teil der chinesischen Kinderheilkunde ist. Tuina ist sehr wirksam bei so häufig auftretenden Säuglings- und Kinderkrankheiten wie z.B. nächtliches Weinen, Mangelernährung, Hautausschlag, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Erkältung etc. Begrenzte Teilnehmerzahl.
€ 5 sind für Massageöle und ausführlichem Skript im Kurs gesondert zu entrichten.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage, Ersatzwindel, Handtuch oder kleine Decke, bequeme Sachen, Stoppersocken
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1988 ab Di, 09.12.14
7 x 10.30-12.00 Uhr € 84,00
alleine oder paarweise, Väter/Omis sind herzlich willkommen. Babies ab dem 5. Monat
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 43

Herzwoche

Herzwoche 2014

Die Herzwoche 2014 der Deutschen Herzstiftung wird wieder von den Volkshochschulen des Landkreises Ebersberg zusammen mit dem Ärztlichen Kreisverband Ebersberg angeboten. Diese wichtige Aufklärungsaktion verfolgt insbesondere zwei Ziele:
- Der Bevölkerung soll bewusst werden, dass dem Herzinfarkt und dem Schlaganfall Symptome vorausgehen, die auf eine baldige Erkrankung hinweisen. Wenn sich die Betroffenen sofort in ärztliche Behandlung begeben, stehen Methoden zur Verfügung, die eine Erkrankung vermeiden helfen.
- Es soll deutlich werden, dass jeder Einzelne selbst vorbeugen kann, wenn der sich zu einem gesunden Lebensstil entschließt.
Das Wissen in der Bevölkerung um Herzinfarkt und Schlaganfall hat zugenommen. Aber viel zu wenige Menschen kennen die Vorstadien. Dies klar zu machen ist große Aufgabe dieser Aufklärungsaktion.

Herzinfarkt

Der neue Chefarzt der Kardiologie der Kreisklinik Ebersberg stellt die neuesten Erkenntnisse und Entwicklungen zum Thema Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.
Der Dozent beschreibt auch frühe und auch nicht so bekannte Symptome auf einen drohenden Infarkt und geht auf Risikofaktoren sowie die Bedeutung einer gesunden Lebensweise für die Prävention und die Unterstützung des Körpers bei Erkrankung ein.
Der Dozent beschreibt Symptome und geht auf Risikofaktoren sowie die Bedeutung einer gesunden Lebensweise für die Prävention und die Unterstützung des Körpers bei Erkrankung ein. Auch seltenere organische Ursachen der Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden besprochen.

2002 Do, 13.11.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Kreisklinik Ebersberg

Herzrhythmusstörungen

Harmloses Stolpern oder lebensbedrohliche Erkrankung?
Es gibt viele verschiedene Formen von Herzrhythmusstörungen, die teils harmlos, teils lebensbedrohlich sind. Im Rahmen dieser Informations-veranstaltung unter der Schirmherrschaft der Deutschen Herzstiftung erhalten Sie einen Überblick über typische Beschwerden und Bedeutung von Herzrhythmusstörungen sowie über bewährte und modernste diagnostische und therapeutische Möglichkeiten. Der Referent, Herr Dr. Block, wird hierbei als Kardiologe und hausärztlich tätiger Internist insbesondere auf die sehr häufige Erkrankung des Vorhofflimmerns eingehen. Dieses steht seit Jahren im Zentrum des medizinischen Interesses und hat durch neue medikamentöse und interventionelle Behandlungsmethoden bei der Auswahl der richtigen Therapie so manche Frage aufgeworfen. Im Anschluss an den Vortrag steht der Referent zur Diskussion allgemeiner und individueller Fragen zur Verfügung.
Der Dozent ist niedergelassener Internist und Kardiologe.

2003 Do, 20.11.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Marc Block

Herz- Kreislauf-Erkrankungen - Möglichkeiten der Naturheilkunde

Naturheilkundliche Prophylaxe oder Therapieergänzung
Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität sind die Basis jeder naturheilkundlichen Prävention oder Therapie der Erkrankungen des Herzens oder des Gefäßsystems. Zu diesen grundlegenden Erläuterungen werden ausgewählte naturheilkundlich unterstützende Zusatztherapien vorgestellt für spezielle Probleme bei Herz-Erkrankungen (Herzschwäche, Rhythmusstörungen).
Im Anschluss an den Vortrag steht der Referent zur Diskussion zur Verfügung.
Der Dozent ist Allgemeinmediziner mit den Zusatzqualifikationen Naturheilverfahren, Homöopathie, Umweltmedizin.

2004 Mo, 24.11.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Johann Josef Kleber

Kochen mit Herz fürs Herz

Einfache Rezepte, die Ihr Herz höher schlagen lassen! Sie erfahren praktische Tipps und Tricks für ihre Alltagsküche, um Herzinfarkt und Co. ein Schnippchen zu schlagen. Gemeinsam kochen und probieren Sie Gerichte, die sich positiv auf Ihr Herz auswirken.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
In Kooperation mit 'Netzwerk Generation 55plus' vom Amt für Landwirtschaft .

2007 Di, 18.11.14
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michaela Küntzler

Bluthochdruck

Die Hypertonie gehört in den Industrienationen zu den häufigen Erkrankungen und "verdient" schon dadurch die Bezeichnung einer Volkskrankheit. Ab dem 50. Lebensjahr hat etwa jeder Zweite in Deutschland einen Bluthochdruck. Die Hypertonie verläuft meist Jahre bis Jahrzehnte lang beschwerdefrei. Mit zunehmender Erkrankungsdauer kommt es allerdings zu Schäden an Herz und Gefäßen, an Gehirn und Nieren. Sie verursachen ihrerseits Beschwerden und können zu Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Der Vortrag behandelt Ursachen und Therapiemöglichkeiten von Bluthochdruck und geht dabei insbesondere auf naturheilkundliche Behandlungsansätze und die Ernährung ein. Sie erhalten wertvolle Tipps für einen gesunden Lebensstil. Im Anschluss wird auf Fragen eingegangen.
Die Dozentin ist homöopathische, ganzheitlich arbeitende Ärztin mit viel Erfahrung in Naturheilkunde

2005 Mi, 26.11.14
19.30-21.30 Uhr € 3,00
Ebersberg, Bürgerhaus,
Im Klosterbauhof 1, DG 202,
Dr. Franziska Polzer-Foreman

Schlaganfall - vorbeugen ist möglich!

Der Schlaganfall - eine akute Durchblutungsstörung des Gehirns - ist genauso wie der Herzinfarkt oft die Folge von schon seit Jahren bestehender Vorerkrankungen. Dies sind meist "stille Vorboten", die zunächst oft gar nicht mit dem Ereignis in Verbindung gebracht werden, z.B. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems wie Bluthochdruck oder Diabetes. Durch frühzeitige Erkennung und Behandlung dieser Erkrankungen kann auch das Risiko eines Schlaganfalls minimiert werden.
Der Referent wird in diesem Vortrag über Risikofaktoren, Diagnose und Möglichkeiten einer aktiven Vorbeugung informieren.

2006 Mo, 17.11.14
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Claus Briesenick Dr., Neurologe

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 44

Gesetzlich versichert - Privat bezahlen (IGeL)

Kassenärzte bieten neben den über die Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) abgerechneten Behandlungen zusätzliche Dienstleistungen an, die PatientInnen selbst bezahlen. Dazu gehören kosmetische Eingriffe, aber auch Früherkennungsuntersuchungen. Auch Behandlungsverfahren, die nicht im Leistungskatalog der GKV stehen, weil sie nicht genügend wissenschaftlich abgesichert sind, werden nicht von der GKV übernommen.

* Gibt es sinnvolle IGeL-Leistungen? * Wann scheint es eher um zusätzliches Geld zu gehen? * Auf was sollten Sie achten, wenn Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin eine Privatvereinbarung abschließen? Vortrag und Fragemöglichkeiten

Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum rund um gesundheitliche Fragen.

Vor Ort ist eine Gebühr von € 3,00 zu entrichten.

2009 Do, 27.11.14
17.00-19.00 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a, Nähe Goetheplatz

Patientenverfügung und Vorsorgeformen

Die Patientenverfügung (auch Patiententestament) ist eine von mehreren Vorsorgeformen für den Fall, dass man die eigenen Belange und Angelegeneheiten nicht wie gewohnt selbst regeln kann, also infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte.

* Wer trifft im Ernstfall Entscheidungen für die eigene Person? (Selbstbestimmung) * Wie können eigene Wünsche und Vorstellungen Beachtung finden? (vermuteter Wille)

Bei dem Vortrag wird auf verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge eingegangen: Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Die Veranstaltung soll für das Thema sensibilisieren, in allgemeiner Form informieren und Anregungen für weitere Schritte geben. Vortrag und Fragemöglichkeiten.

Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum rund um gesundheitliche Fragen.

Vor Ort ist eine Gebühr von € 3,00 zu entrichten.

2010 Do, 23.10.14
17.00-19.00 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a, Nähe Goetheplatz

Zahnbetterkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten

Hilfe mein Zahnfleisch blutet und meine Zähne wackeln!

Ein Vortrag über schul- und komplemetärmedizinische Behandlungsmöglichkeiten von Zahnbett-erkrankungen? Themen: Professionelle Zahnreinigung, Parodontose-Behandlung, Behandlung von Überlastungen des Kauapparates, Aufbau des Immunsystems im Mundbereich über Beeinflussung der Bakterienflora in Mund und Darm, Öl ziehen, Ernährungsverhalten etc.

Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.

2012 Mo, 20.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG,
Dr. Wolfgang Pfleger

'Amalgam ist in aller Munde'

In dem Vortrag werden die schulmedizinischen Kenntnisse zur Giftigkeit von Quecksilber und die harten Daten über die Giftigkeit von Amalgam dargestellt. Der Dozent legt dar, warum man aus naturheilkundlicher Sicht die Verwendung von Zahn-Amalgam vermeiden sollte und wann es dringend empfohlen werden kann vorhandenes Amalgam zu entfernen. Auf mögliche Methoden der 'Giftausleitung' wird eingegangen, besonders auch auf deren Wirksamkeit, Unbedenklichkeit oder deren Gefahren durch mögliche Nebenwirkungen. Auch auf andere mögliche Arten von Zahnfüllungen kann kurz eingegangen werden - vor allem aus toxikologischer Sicht.

Im Anschluss an den Vortag ist Zeit zur Diskussion, bei Interesse auch mit Fragen zu anderen 'Umweltgiften'.

Der Dozent ist Allgemeinmediziner mit den Zusatzqualifikationen Umweltmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie.

2013 Di, 04.11.14
19.00-21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Johann Josef Kleber

Osteoporose - wenn die Knochen brüchig werden

Osteoporose wird immer mehr zu einem Begleiter bei sehr vielen Menschen. Leider sind wichtige Ansätze zur Vorbeugung und Therapie unbekannt. Um dieser Krankheit vorzubeugen, ist es wichtig, die Ursachen zu kennen. Der Vortrag möchte ein umfassendes Bild der Erkrankung aufzeichnen, erklären, wie sich jeder selbst schützen kann und welches die besten Vorbeugemaßnahmen sind. Erklärt wird auch, warum gerade bei fortgeschrittener Osteoporose Milchprodukte eher zurückhaltend konsumiert werden sollten und warum eine Osteoporose-Vorbeugung bereits in der Kindheit beginnt.

In dem Vortrag wird ebenfalls erklärt, wie neben schulmedizinischen Therapien mit naturheilkundlichen Ansätzen und veränderten Verhaltensweisen die schlimmen Folgen dieser Krankheit verhindert werden können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.

Anmeldung erforderlich!

2016 Do, 06.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Silvia Rauschenbach

Diabetes - wirklich so schlimm für den ganzen Körper?

Diabetes Mellitus - eine Erkrankung, die 'früher' nur bei älteren Menschen aufgetreten ist. Jetzt tritt sie bei immer mehr Menschen und auch immer früher auf, inzwischen sind auch zunehmend mehr Kinder und Jugendliche erkrankt. Worin liegen die Ursachen gerade in der heutigen Zeit, welche begleitenden Erkrankungen sind ganz eng mit dem Typ2-Diabetes verknüpft und wie können wir uns davor schützen. Gene und eine "Veranlagung" sind in den wenigsten Fällen verantwortlich für das Ausbrechen dieser Krankheit. Wir könnten uns schützen, wie - soll im Vortrag vorgestellt werden.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.

Anmeldung erforderlich!

2018 Do, 04.12.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Silvia Rauschenbach

Im Zentrum: der Darm

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit des Körpers, vollzieht Verdauung, Ausscheidung und ist das größte Immunorgan des Menschen. Faktoren wie Ernährungsfehler, Stress und Bewegungsmangel können das System aus dem Lot bringen. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verstopfung und Blähungen sind Zeichen eines überforderten Systems. Aber auch Hautprobleme, Müdigkeit, chronische Verspannungen oder gar Depressionen sind oft ein Signal, dass die Verdauung nicht optimal läuft.

Mit typgerechten Ernährungsanregungen besprechen wir, was ein Reizdarm ist, welche Unverträglichkeiten es gibt und wie die individuellen Symptome behandelt werden können. Und wir klären, warum Weizen und Milch nicht als Grundnahrungsmittel geeignet sind und welche Alternativen es gibt.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.

Anmeldung erforderlich!

2019 Do, 13.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Georgia Paschold

Kindernotfallkurs

für Eltern, Großeltern, Betreuer und Tagesmütter

Im Alltag mit Kindern entwickeln sich oft plötzlich Situationen, die von Ihnen schnelle und sichere Hilfe erfordern. Es ist nicht schwer, die nötigen Maßnahmen zu begreifen und umsetzen zu können. Unsere Themen: * Verletzungen * Verbrennungen * Vergiftungen * Verschlucken von Fremdkörpern * Bewusstlosigkeit * Fieberkrampf * Herz-Lungen-Wiederbelebung und vieles mehr. Wir legen Wert auf eine qualifizierte praktische Ausbildung für Notfälle bei Kindern.

Eine Broschüre sowie Übungsmaterial sind in der Gebühr enthalten.

Die Dozentin ist von der Berufsgenossenschaft anerkannte Ausbildnerin; jeder Teilnehmer erhält ein entsprechendes Zertifikat.

2023 € 35,00
Fr, 16.01.15 18.30-21.30 Uhr
Fr, 23.01.15 18.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Iris Rieger

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 45

Erste Hilfe für Kinder (8-12 Jahre)

Helfen ist kinderleicht - wenn man weiß, wie es geht! Wir wollen Kinder spielerisch an dieses Thema heran führen, denn man kann nie früh genug damit anfangen.
Themen: - den Verletzten ansprechen, Hilfe holen und bei ihm bleiben, trösten mit Worten und Gesten; - Verbände anlegen, starke Blutungen stoppen, Lagerung bei Verletzungen oder Erkrankungen und Wärmeerhalt, was tun bei Verbrennungen? Bewusstlosigkeit erkennen, stabile Seitenlage.
Das gesamte Übungsmaterial ist in der Gebühr inbegriffen. Die Kinder bekommen am Ende eine Urkunde und eine kleine Erste-Hilfe-Broschüre.
Die Dozentin ist von der Berufsgenossenschaft anerkannte Ausbildnerin.

2024 Fr, 07.11.14
15.00-17.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Iris Rieger

Rehasport

Rehabilitations-Gymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der ´Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern´ anerkannt und dort angemeldet. Die Kurse finden unter der Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder Gymnastiklehrerin statt. Nach ärztlicher Verordnung fördern die Krankenkassen den Kursbesuch.
Rehabilitations-Sport kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden und orientiert sich immer an den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Übungsstunden finden ohne Stress oder Leistungsdruck statt und man trifft Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zum gegenseitigen Austausch und um neuen Mut zu finden.
Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe zu motivieren.

Rehasport: Lungensport macht fit zum Atmen

Viele Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Erkrankung veranlasst sie oftmals völlig unberechtigt zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung. Dabei können der Krankheit angepasster Sport und Bewegung zu einer Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Stabilisierung der Erkrankung und Verbesserung des Allgemeinzustandes führen.
In dieser Rehasport-Gruppe sollen Muskelaufbau und Muskelkraft gestärkt, Koordination und Bewegungsabläufe gefördert und Entspannungstechniken vermittelt werden. Damit keine Überforderung auftritt werden die Übungen dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankung der Teilnehmer angepasst und medizinisch kontrolliert.
Die Gruppe wird von einer vom BVS anerkannten Übungsleiterin für Asthmasport geleitet und von einem Lungenfacharzt in Rufbereitschaft betreut. Fortlaufender Kurseinstieg ist möglich!
Die Gebühr beträgt 7,00 € pro Kurstag. Teilnehmer mit Kassenzuschuss zahlen 4,00 € pro Kurstag. Die VHS erhebt die Eigenbeteiligung für die Teilnehmer, da in dem Kurs mehr Leistung erbracht wird, wie von den Kassen erfordert (längere Kursdauer, Patientenberatung).

2025 ab Do, 18.09.14
17 x 9.15-10.45 Uhr € 98,00
Vaterstetten, GSD-Wohnpark, Fasanenstr. 26,
Petra Resch und Dr. Volker Scheidemandel

Atem und Bewegung

Mit diesem Kurs biete ich allen Interessierten die Möglichkeit, die Arbeit des "Erfahrbaren Atems" nach Ilse Middendorf in ihren Grundlagen kennenzulernen.
Die Atemarbeit führt mit sanften Übungen zum ausgeglichenen Atemrhythmus und zur bewussten Wahrnehmung des eigenen Atems. Blockaden und Spannungen, die sich in ihm manifestieren, können gezielt erkannt und aufgelöst werden. Bewusster Atem hilft, akuten Stress zu reduzieren und - dank sensibilisierter Wahrnehmung - langfristig Stress zu vermeiden. Im spielerischen Üben - jenseits von richtig und falsch - können Sie sich selbst begegnen. Der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt: Gedanken, Gefühle, Tätigkeiten, Umwelteinflüsse... So können wir den Atem als Spiegel von uns selbst sehen. Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er setzt blockierte Energien frei, Verspannungen lösen sich und ein positives Körpergefühl stellt sich ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

2027 Sa, 22.11.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Roswitha Lüdeke

Fußgesund durchs Leben

Die Füße sind es, die uns durch unser ganzes Leben tragen. Im Laufe der Zeit jedoch führen Fehlbelastungen und Fehlstellungen der Füße nicht selten zu Knick-, Senk- und Spreizfüßen sowie dem berühmt-berüchtigten Hallux valgus. Die sich daraus erwachsenden Beschwerden können durchaus sehr schmerzhaft sein. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt die Probleme, die sich im Laufe der Jahre "angelaufen" haben, besprochen. Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur und für die Beweglichkeit Ihres Fußes runden die Stunde ab. Tipps, wie Sie Ihre Bewegungs- und Haltungsmuster positiv verändern und das Erlernte in Ihren Alltag integrieren können, helfen Ihnen, (wieder) beschwingt durch das Leben zu gehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Socken.

2028 Sa, 22.11.14
13.30-17.00 Uhr € 24,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 207,
Ursula Kreusel

Rückenglück durch Faszientraining

. . . durch Faszi was??? Die Ursachen von Rückenproblemen liegen meist in der Kombination aus Fehlstellungen (Hohlkreuz, Rundrücken etc.), Fehlbelastungen durch den Alltag und - dies sind die neuesten Erkenntnisse - schlecht trainiertem Bindegewebe (Faszien). Neue Studien lassen darauf schließen, dass häufig unser Bindegewebe (Faszien) unsere Rückenprobleme verursacht und nicht, wie immer angenommen, Bandscheibenvorfälle oder Muskelverspannungen die Allein-Schuldigen sind. Wenn sich auch Ihr Rücken gerade meldet, dann ist dieser Kurs vielleicht das Richtige für Sie: Mit fließenden Bewegungen bei kontinuierlicher Körperspannung trainieren Sie Ihr Bindegewebe nach dem FaszienFitness Programm, kräftigen und dehnen zudem Ihre Muskulatur und mobilisieren die Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit. Lassen Sie sich von den neuesten Ergebnissen aus Wissenschaft und Forschung überraschen. Alle Übungen wurden nach den neuesten Erkenntnissen aus der Faszienforschung, der Sport- und Tanzmedizin sowie der Spiraldynamik entwickelt und sind problemlos (auch) zu Hause durchzuführen.
Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

2029 Sa, 06.12.14
13.30-17.00 Uhr € 24,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 207,
Ursula Kreusel

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin
Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung
www.praxis-gorihsen.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 46

Kraftquelle Schlaf

Schlafen wie ein Murmeltier und morgens frisch und ausgeruht erwachen. Danach sehnen sich viele Menschen, denn Ein- und Durchschlafstörungen sind zu einem immer häufiger auftretenden Problem geworden. In der heutigen Zeit greifen immer mehr Menschen zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Dabei ist es in vielen Fällen möglich, mit naturheilkundlichen Mitteln Abhilfe zu schaffen - ohne Chemie.
Lernen Sie in diesem Vortrag die vielen Möglichkeiten kennen, die uns die Naturheilkunde bietet, denn Schlafstörungen sind eine Domäne der Naturheilkunde. Die Dozentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin.
Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich.

2030 Mi, 14.01.15
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Susi Schöne

Gesundheitsförderung durch Heileurythmie

Stress, Erschöpfung, Nervosität, Schlaflosigkeit, Verspannungen sind vielen Menschen bekannt. Im Kurs können effektive bewegungstherapeutische Übungen der Eurythmie erlernt werden, die unsere regenerativen Kräfte aktivieren. Somit können wir uns selbst einen wohltuenden Ausgleich zum Alltagsleben verschaffen.
Die Referentin ist praktizierende Ärztin mit Zusatzausbildung in Heileurythmie.

2038 ab Di, 13.01.15
3 x 19.00-20.30 Uhr € 30,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1, Sixta Tolle

Leichtigkeit entdecken: Alexander-Technik

"Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst" (F.M. Alexander).
Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, w i e wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben! Die F.M. Alexander-Technik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seelischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen.
An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die F.M. Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden. Anmeldung erforderlich!

2041 Di, 03.02.15
19.30-21.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Jana Dobrick

Einführung in die Thaimassage!

Die Thailändische Massage fördert die Durchblutung und regt das Lymphsystem an. Durch Dreh- und Dehnbewegungen bleiben die Gelenke geschmeidig, Energieblockaden können gelöst werden, so dass Qi, Ki und Prana ungestört fließen können.
In diesem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten 'SEN'-Linien und Grundgriffe der thailändischen Massagetechniken kennen, so dass Sie am Ende in der Lage sind eine halbe Stunde die Techniken im Fluss am Partner auszuüben. Durch Daumendruck, Handballendruck, Ellbogeneinsatz etc. werden Energielinien bearbeitet. In Rücken-, Bauch- und Sitzposition werden die Hauptlinien des Körpers vermittelt. Mit dieser Massage können Sie Ihre Körperenergie wieder ins Gleichgewicht bringen und damit Krankheiten vorbeugen oder einfach auch Andere verwöhnen.
Die Massage wird auf dem Boden ausgeübt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Kissen, Decke zum Unterlegen, Isomatte, Getränk.
Paarweise Anmeldung erforderlich.

2043 So, 18.01.15
10.00-17.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Silke Stransky-Vollmers

Wellness-Spa-Massage leicht gemacht

Massage ist eine der schönsten manuellen Therapien zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens - aber ist es möglich in so kurzer Zeit eine wirkungsvolle Entspannungsmassage zu lernen?
Ja, denn von Anfang an steigen wir voll in die Praxis ein und lernen step by step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer Entspannungsmassage für die Schulter, Arme, Beine und Rücken kennen.
Durch Streichen und Kneten lernen wir, wie man z. B. einfach und wirksam Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich behandeln kann, sowie eine Aktiv-Massage gegen müde Beine.
Wir massieren zu zweit auf Massageliegen mit bequemen Kopfstützen.
Ein farbig gestaltetes Massageskript (5) oder eine Video DVD (10) ist im Kurs erhältlich.
Bitte zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen - Max. 12 Teilnehmer

2046 So, 23.11.14
10.00-18.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Martin Schmalstich

Homöopathie - von Hahnemann bis heute

Zu Beginn wird kurz eingegangen auf die Hintergründe und Prinzipien der Homöopathie (Geschichte, Arzneiprüfung, Arzneimittelbild, Simile -Prinzip); hierbei wird auch der grundsätzliche Unterschied von Homöopathie und den meisten anderen naturheilkundlichen Verfahren erklärt (Pflanzentherapie, TCM, Ayurveda, klassische Naturheilverfahren). Im Weiteren werden die unterschiedlichen homöopathischen Therapieverfahren besprochen von den althergebrachten klassischen Methoden mit Repertorisation. Für etliche Verfahren wird kurz ein Fall aus der Praxis als Verdeutlichung dargestellt.
Zum Schluss sollen als praktische Hilfe für den Herbst noch kurz die 3-4 wichtigsten Grippemittel besprochen werden als Beispiel der Therapie nach Schlüssel- oder Leitsymptome.
Im Anschluss an den Vortrag steht der Referent zur Diskussion zur Verfügung.
Der Dozent ist Allgemeinmediziner mit den Zusatzqualifikationen Naturheilverfahren, Homöopathie, Umweltmedizin.

2051 Di, 21.10.14
19.00-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Johann Josef Kleber

Die plötzliche Angst

Schweißausbrüche und Schwindel an der roten Ampel oder Herzrasen und Beklemmungen in der U-Bahn? Plötzliche Angst, alleine zu Hause zu sein oder unter einer schweren Krankheit zu leiden? Angst vor einer Ohnmacht auf der Überholspur oder im Fahrstuhl?
Viele Menschen erleben plötzliche, unerklärliche Angstanfälle und damit beginnt meist eine Odyssee von Kernspin bis Neurologie. Sind ernsthafte körperliche Ursachen ausgeschlossen, lautet die Diagnose meist "funktionelle Störung" oder "Angststörung". Woher kommt die Angst? Welche Arten gibt es und vor allem was kann der Einzelne dagegen unternehmen? Wir beschäftigen uns mit diesen Fragen und zudem werden probate Hilfsmittel aus der Naturheilkunde vorgestellt, ebenso wie einige Übungen für Körper und Geist.
Der Vortrag findet in einem großzügigen, hellen Raum im Erdgeschoss statt.
Anmeldung erforderlich.

2055 Mo, 10.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gudrun Werner

Anmeldungen unter:
08106-359035

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 47

Gesundheit und Ernährung

Schüßler Salze für die Seele

Psychische Probleme, wie z. B. depressive Verstimmungen, drücken sich häufig über körperliche Symptome und die Organsprache aus wie zum Beispiel bei Herzbeschwerden oder beim Burnout Syndrom. Oft bieten solche Beschwerden Aufschluss über dahinter stehende Gedankenmuster und geben daher die Möglichkeit zur Selbsterkenntnis. Mit Hilfe von Schüßler Salzen kann sowohl die organische Komponente, als auch die seelische gut angesprochen werden. Wir werden uns in diesem Seminar mit den gängigsten Beschwerdebildern auseinandersetzen und die Einsatzmöglichkeiten der unterschiedlichen Mineralsalze besprechen.
Anmeldung erforderlich.

2056 Mo, 24.11.14
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gudrun Werner

Wechseljahresbeschwerden - sanfte Hilfe mit Naturheilkunde

Die Wechseljahre sind für jede Frau eine wichtige Lebensphase, die auch häufig mit Beschwerden verbunden ist. Mithilfe von Schüssler-Salzen, Homöopathie und Heilpflanzen können viele der klassischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schwindel, Nervosität oder Rückenschmerzen gelindert werden. Wir wollen uns mit den häufigsten Beschwerden befassen - wie sie entstehen und was frau dagegen tun kann, um dieser Zeit der Umstellung mit mehr Schwung und Lebenslust zu begegnen.
Anmeldung erforderlich.

2057 Do, 23.10.14
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gudrun Werner

Multitalent Vitamin D

Das Hormon Vitamin D gilt als das 'Sonnenvitamin' und ist wichtig für Knochen und Zähne. Der Körper kann es zwar selbst herstellen, braucht aber dazu UV-Strahlung. Die Dozentin stellt dieses wichtige Vitamin vor: * Vitamin D als Sonnenvitamin * Vitamin D Rezeptor * Vitamin D als "lebensverlängerndes" Anti- bzw. Well-Aging Mittel * Vitamin D und das Immunsystem * und vieles mehr. Es gibt wohl kaum ein Vitamin, dass weltweit so stark beforscht wurde und wird und die wissenschaftliche Meinung ist nicht einheitlich. Bilden Sie sich eine eigene Meinung und seien Sie neugierig auf den Nutzen für Ihre Gesundheit, den Sie aus guten Vitamin D-Spiegeln ziehen können.
Die Dozentin ist berufstätige Apothekerin.
Anmeldung erforderlich.

2059 Mo, 17.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christiane Michaelis

Aderlass, Blutegel, Eigenblut & Co. - vom Sinn naturheilkundlicher Therapien

Viel hilft nicht viel, doch die richtige naturheilkundliche Therapie in der richtigen Dosis kann Linderung oder gar Heilung bei einem Menschen bringen, der von der Schulmedizin als austherapiert gilt und auch deshalb den alternativen Weg in die Naturheilkunde geht.
Dieser Vortrag zeigt verschiedene naturheilkundliche Therapiewege und deren Wirkung auf. Er geht auch der Frage nach, ob und wie diese sinnvoll sein können.
Schwerpunkt wird in diesem Vortrag die Eigenblutbehandlung sein, die bei Allergien, Neurodermitis oder Infektanfälligkeit im Kindes- oder Erwachsenenalter angewandt werden kann.

2061 Fr, 17.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Silke Naumann

Klassische Homöopathie für Kinder und Erwachsene

Dieser Kurs ist gleichermaßen für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.
Mit vielen Falldarstellungen werden die Grundlagen der klassischen Homöopathie, Fallaufnahme, Verlaufsbeurteilungen, Unterscheidung akuter und chronischer Krankheiten erklärt und bearbeitet.
Den Schwerpunkt Kinderkrankheiten oder Krankheiten im Erwachsenenalter können die Teilnehmer selbständig mitbestimmen.
Grundlagen werden keine vorausgesetzt. Je nach Wissensstand können die TeilnehmerInnen über Fragen, bzw. Anregungen jederzeit die Themenkomplexe selbst mitbestimmen. Auf alle Fragen wird jederzeit eingegangen.
Der Referent ist niedergelassener Arzt für klassische Homöopathie.

2063 ab Di, 13.01.15
3 x 19.00-20.30 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dr. med. Thomas Wimmer

Slow Food- Vortrag - mit Käseverkostung

Slow Food - eine weltweite Bewegung für gute, saubere und fair erzeugte Lebensmittel .
Slow Food ist eine weltweite Gemeinschaft derer, denen die Vielfalt der lokalen Agrar- und Esskulturen besonders am Herzen liegt. Eine Esskultur, die sich für handwerklich erzeugte Lebensmittel, gegen industrielle Massenware und einen globalisierten Einheitsgeschmack richtet. Geschmack und Genuss sind kein "überflüssiger Luxus", sondern gelebte Alltagskultur - mit nachhaltigen Auswirkungen auf Kultur, Umwelt und Gesellschaft. Der Dozent ist stellvertretender Convivium-Leiter in München und stellt Geschichte, Arbeit und Zukunft der Slow Food-Bewegung vor. Im Anschluss an den Vortrag bekommen Sie ein Slow Food typisches "Geschmackserlebnis" am Beispiel von Käse. Eine Mitarbeiterin des renommierten Tölzer Kasladens begleitet die Verkostung mit interessanten Hintergrundinformationen zu Sensorik, Herstellung und Herkunft der Käse, sowie gibt Tipps für eigene Käse-Degustationen und die passende Zusammenstellung verschiedener Käsesorten.
Materialgeld von € 5,00 sind inklusive.
Anmeldung erforderlich.

2080 Do, 27.11.14
19.30-21.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Markus Hahnel

Vegane Ernährung

Immer mehr Menschen wollen aus ethischen Gründen, aber auch wegen gesundheitlicher Aspekte, keine tierischen Produkte mehr zu sich nehmen. Was genau versteht man unter der sogenannten veganen Ernährung und welche Vor- aber auch Nachteile hat diese Kostform, die gerade absolut im Trend liegt. Welche Nährstoffe und Vitamine sind eventuell Mangelware und gibt es Personen die sich aus gesundheitlichen Gründen nicht vegan ernähren sollten?
Pro und Contra der veganen Ernährungsweise.

2081 Mo, 19.01.15
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Susanne Bayr

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 48

Gesundheit und Ernährung, Lernhilfen

Speisepilze im Garten

Pilze gelten als gehaltvolle Zusatznahrung und sind Lieferanten von wertvollem Eiweiß, Kohlehydraten, lebenswichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Ihr Nährwert gleicht dem von besten Gemüsen und sie werden auch wegen ihrer hervorragenden Würzkraft geschätzt.
Welche Pilze sich nun für den Garten eignen, welche Anbaumethoden notwendig sind, wie die Ernte verwertet werden kann und welchen Stellenwert die Pilze besitzen, wird uns die Referentin vermitteln. * Was ist ein Pilz? * Welche Pilze gibt es für den Garten? * Pilze auf Stroh, auf Holz, auf Substrat * Wie gehe ich beim Anbau vor? * Wie lange dauert es? Was muss beachtet werden? * Wie verwerte ich meine Ernte? * Warum eigentlich Pilze zur Ernährung? * Pilzzucht im Garten - eine preiswerte Alternative für meine Gesundheit?
Die Dozentin ist Dipl. Biologin und forschte im Bereich der Mykorrhiza.
Anmeldung erforderlich!

2083 Mo, 06.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Friederike Mugele

Pilze in heimischer Natur

Herbst ist Pilzzeit und viele wollen in dieser Zeit gerne Pilze suchen gehen. Aber wo und wie? In diesem Vortrag stellt die Dozentin Speise- und Giftpilze vor, die bei uns in den Wäldern vorkommen. Sie gibt auch wichtige Informationen für Sammler: * allgemeine Pilzkunde * wichtige Merkmale zum Erkennen der Pilze * Verhalten beim Pilze sammeln, etc.
Die Dozentin ist Gartenpflegerin mit viel Erfahrung im Bereich Pilze.
Anmeldung erforderlich!

2084 Do, 09.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Ingeborg Schad

Pilzlehrwanderung

Herbst ist Pilzzeit! - Pilzlehrwanderung
In dieser Pilzlehrwanderung erfahren Sie vieles ganz praktisch über unsere wildwachsenden Pilze: *Waldbeurteilung: wo und wie findet man Pilze, *Pilzbestimmung: wie unterscheidet man Speise- von Giftpilzen.
Die Führung ist keine reine Speisepilzwanderung, Sie können aber Ihre gefundenen Speisepilze mit nach Hause nehmen.
Die Dozenten sind Pilzsachverständige der Dt. Gesellschaft für Mykologie e.V..
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk und dem Wetter angepasste Kleidung.
Treffpunkt: Das genaue Expeditionsziel im Großraum München Süd wird noch festgelegt.
Anmeldung erforderlich bis 8.10.!
Hinweis: Interessant ist auch vorher ein Besuch der Pilzausstellung im Botanischen Garten (19.-21.9.2014).

2085 Mi, 15.10.14
10.00-14.00 Uhr € 15,00
München Süd, Helmut und Renate Grünert

Gedächtnistraining in der Natur

Sie möchten vielseitige Ideen für Koordinationsübungen für Ihre Gehirnhälften in Erfahrung bringen. Dann sind Sie hier richtig!
Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Denkens, Handelns und Planens. Das Zusammenspiel der linken- und rechten Gehirnhälfte lassen sich durch Bewegung leicht anregen und trainieren. Sie werden in der Natur Ihre Koordinationsfähigkeit bewusst mit Ihren fünf Sinnen testen, tanken genügend Sauerstoff, steigern Ihre Aufmerksamkeits-, Ihre Denk - und Ihre Gedächtnisleistung und haben viel Spaß dabei.
Bitte denken Sie bei kühler Witterung an warmes - und entsprechend gutes Schuhwerk!
Treffpunkt: Vaterstetten, Durchgang Fasanenstraße 34, gegenüber von Fasanenstraße 54.
Bei schlechtem Wetter: Ausweichtermin: 22.10.2014.
Handynummer der Dozentin: 01578/ 9721535.

2102 Di, 07.10.14
15.00-17.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Durchgang Fasanenstraße 34 ,
Ulrike Meyer-Popp

Zeitmanagement und erfolgreiches Lernen

Zeitmanagement und erfolgreiches Lernen - für Erwachsene
Sie wollen etwas Neues lernen, haben aber neben Beruf, Haushalt oder Kindern nicht viel Zeit? Sie wollen daher Ihre Lernkompetenz verbessern und die Lernzeit optimal ausnutzen. Der Kurs gibt - ausgehend von Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung - Antworten auf folgende Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Lernstoff in mein Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welche Bedingungen fördern mein Lernen? * Welche Lernstrategie passt für mich? * Wie kann ich Wissen sinnvoll erarbeiten und wiederholen?
Neben der Lernkompetenz ist auch das effektive Selbst- und Zeitmanagement ein Garant für erfolgreiches Lernen. Der richtige Umgang mit Zeitfressern kann die Bewältigung der täglichen Aufgaben erheblich erleichtern und zu mehr Zufriedenheit führen. Im Kurs werden die individuellen Stärken und Schwächen des persönlichen Zeitmanagements analysiert und geeignete Lösungsvorschläge erarbeitet. Denn Zeitmanagement ist nicht Selbstzweck, sondern gerade und nur in dem Maße erforderlich, als es hilft, kreativ und zufriedenstellend mit der Lebenszeit umzugehen.
Die Kursleiterin ist langjährige Dozentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien im Studium.
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen. Es ist eine kurze Mittagspause vorgesehen.

2103 So, 16.11.14
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Barbara Lange

Neue Rechtschreibung - für Erwachsene

Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Sie aufgrund der zahlreichen Rechtschreibreformen - verständlicherweise - bei manchen neuen Regeln stark verunsichert sind. Wann schreibe ich beispielsweise 'ss' oder 'ß'; wann werden zusammengesetzte Wörter getrennt? Die Dozentin hat die "get-up!"-Methode entwickelt, mit der Sie sich zusätzlich spielend leicht die Regeln mit Hilfe des Körpers einprägen können!
Wer traut sich an dem Workshop teilzunehmen - egal, ob Sie es für den Beruf oder privat nutzen wollen. Der Kurs ist auch geeignet für Eltern, die Ihre Kinder unterstützen wollen oder für Jugendliche, die für die Schule Facharbeiten schreiben müssen oder sich bewerben wollen.
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Lerncoach.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.
Anmeldung erforderlich!

2104 Mo, 03.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Martina Rost

Termine vergessen?- Wie behalte ich den Überblick!

Geht es Ihnen auch so?
An 5 Abenden wird ein Kurs "Ganzheitliches Gedächtnistraining" für die Zielgruppe der Berufstätigen durchgeführt. Hierbei wird die Merkfähigkeit verbessert und die Konzentration gefördert. Die Übungen für das Gedächtnis werden mit Bewegung, z.B. Brain Gym, und/oder Koordinationsübungen verbunden, so dass eine Verknüpfung von geistiger und körperlicher Aktivität gewährleistet ist. Auf diese Weise kann dauerhaft eine Leistungssteigerung ermöglicht werden.
Die Dozentin ist zertifizierte Gedächtnistrainerin im Bundesverband Gedächtnistrainer (BVGT).
Bitte mitbringen: Schreibzeug. Normale bequeme Kleidung anziehen.

2105 ab Mi, 08.10.14
5 x 18.30-19.30 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Tamara Czoske

Inbusschlüssel für den Lernerfolg

Erziehen Sie noch oder wachsen Ihre Kinder schon? Eltern wissen, Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Doch eines haben alle gemeinsam: Jedes Kind möchte lernen und dabei Erfolg haben, es möchte sich unterstützt und wertgeschätzt fühlen. In diesem Vortrag gibt es Antworten auf u.a. folgende Fragen: * Wie kann man Kinder auf deren Weg begleiten und stärken? * Wie kann man die kindliche Neugier und Freude am Lernen erhalten? * Wie entwickeln sich Kinder zu beziehungsfähigen und verantwortungsvollen Erwachsenen? * Wie wichtig ist schulischer Erfolg für ein glückliches Leben? * Wie begegnet man schulischen Herausforderungen mit der nötigen Gelassenheit? * Welche Talente schlummern wirklich in Ihrem Kind?
Die Dozentin ist Familiencoach, Lern- und Gedächtnistrainerin.

2107 Do, 22.01.15
19.30-21.30 Uhr € 14,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG,
Raum 11, Katja Lenz

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 49

Speedreading: Schneller lesen - mehr verstehen - besser behalten

Fakten, Fakten, Fakten. Viele Informationen gehen verloren, wenn wir sie nicht rechtzeitig auf ihre Wichtigkeit hin filtern. Verlieren Sie bei der täglichen Informationsflut und Ihren vielen Interessen allmählich den Überblick? Stapeln sich auch bei Ihnen die ungelesenen Zeitungen und Bücher?
Der Besuch dieses Intensiv-Seminars ist Ihr erster Schritt, daran langfristig etwas zu ändern. Hier lernen Sie, durch einfache Übungen Ihre Wahrnehmung und Konzentration zu steigern, typische Lesefehler zu vermeiden, ausdauernder und entspannter zu lesen, sich mittels Schnell-Lesetechniken gezielt zu informieren. Damit bleiben Sie auch in Zukunft up-to-date und erhalten sich die Lust am Lesen oder wecken sie neu.
Aus dem Inhalt: Blickspannen-Erweiterung, Antiregression, Augen-Training und -Entspannung, Meta-Lese-Techniken und anderes.
Bitte Bleistift und falls vorhanden Stoppuhr und Taschenrechner mitbringen. In der Gebühr sind 5,00 € für ein ausführliches Skript enthalten.

2110 Sa, 18.10.14
10.00-17.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Hans-Peter Rosinski

Ist mein Kind krank oder das Bildungssystem?

An diesem Abend erhalten Sie viele Hintergrundinformationen über die Strukturen des Schulsystems. Was steckt eigentlich hinter den Noten? Welche Basis hat das Selektieren in verschiedene Schularten? Was wird im Lehrerzimmer besprochen? Was bedeutet es, wenn Kinder eine Lernschwäche oder Lernstörung diagnostiziert bekommen? Wie funktioniert effektives Lernen eigentlich? Warum braucht heute die Mehrzahl der Kinder Nachhilfeunterricht oder Therapiestunden? Gemeinsam wollen wir uns Gedanken machen, was wir uns für unsere Kinder eigentlich wirklich wünschen und wie wir sie auf dem Weg dahin vernünftig unterstützen können. Diskussionsstoff sollen uns zusätzlich Sequenzen aus dem bildungskritischen Film 'Alphabet' von Erwin Wagenhofer liefern. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg.
Anmeldung erforderlich!

2115 Mo, 20.10.14
18.30-21.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Caroline Herrmann-Traulsen

Ganzheitliches Lese-, Sprech- und (Recht-) Schreibtraining

Für Schüler der 5. und 6. Klasse

Das Training basiert auf der von der Kursleiterin entwickelten "get-up!"-Methode.
Mit viel Bewegung und Rhythmus werden die wichtigsten Grammatik- und Rechtschreibregeln wiederholt und eingeübt. Des Weiteren werden Elemente aus der Schauspielerei integriert, um den Fokus auch auf eine richtige Aussprache zu lenken. Der Kurs wird mit Konzentrationsübungen abgerundet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

2125 € 49,00
Sa, 17.01.15 10.00-13.00 Uhr
So, 18.01.15 10.00-13.00 Uhr
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Martina Rost

Aufsatztraining - 3./4. Klasse

Aufsätze schreiben könnte eigentlich ganz einfach sein - leider kommen aber manchmal die Schüler (und Eltern) nicht weiter, was sich dann an den Noten zeigt. Auf was man achten muss (bzw. worauf die Lehrer achten), wenn man Aufsätze schreibt, und wie man das vor allem im konkreten Fall anwenden kann, wird in dem Workshop mit viel Spaß und Bewegung trainiert!
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Coach.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

2120 € 35,00
Sa, 15.11.14 10.00-12.30 Uhr
So, 16.11.14 10.00-12.30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Aufsatztraining - 5./6. Klasse

2121 € 35,00
Sa, 15.11.14 15.00-17.30 Uhr
So, 16.11.14 15.00-17.30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Hausaufgaben - leicht gemacht!

Workshop für Kinder der 5. und 6. Klasse.

Nach dem Übertritt aufs Gymnasium oder die Realschule sind die Schüler/innen oft mit den Hausaufgaben überfordert, was sich leider auch auf das Familienleben negativ auswirken kann.
Es wird den Kindern gezeigt, wie sie strukturiert und selbständig an das - oft negativ besetzte Thema - herangehen können, um langfristig dadurch mehr Erfolg und Spaß in der Schule zu haben! Abwechslungsreiche Konzentrationsübungen und Zeitmanagement-Strategien runden den Kurs ab.
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Lerncoach.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

2127 Sa, 06.12.14
10.00-13.00 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Martina Rost

Marburger Konzentrationstraining für 7- bis 10-Jährige

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist auch geeignet für Kinder, die Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung (AD-H-S) haben und /oder für Kinder mit Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche, da diese Kinder ebenfalls von einem Konzentrationstraining profitieren.
Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten an Aufgaben herangeht. Verschiedene Bereiche mit folgenden Inhalten werden trainiert: * Verbales Selbstinstruktionstraining (eine Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie) * Einübung von Regeln in der Gruppe * Wahrnehmungsschulung aller Sinne * Vermittlung von Erfolgserlebnissen und Freude
Durch das Training sollen die Kinder einen sorgfältigeren und konzentrierteren Arbeitsstil sowie eine größere Selbstständigkeit erlangen, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird.
Bitte beachten Sie, dass der Parallelkurs für Eltern (Kurs 2131) dazu gehört.

2130 ab Mo, 10.11.14
2 x 15.30-17.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank
Caroline Herrmann-Traulsen

Marburger Konzentrationstraining - Elternkurs

Informationen, Tipps und Tricks für Eltern, deren Kinder das Marburger Konzentrationstraining besuchen (siehe Kurs 2130).
In diesem Kurs erhalten die Eltern die notwendige Anleitung, um ihren Kindern die entsprechende Unterstützung zukommen zu lassen, damit die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erreichen können. Dabei erfahren die Eltern auch, wie sie entspannter mit ihren Kindern umgehen können, um so schulische Herausforderungen leichter zu bewältigen.
Ziel ist es, dass die Eltern mit Ihren Kindern gemeinsam das Erlernte zuhause regelmäßig weiterüben.
Die Dozentin ist Diplom Berufspädagogin Univ.

2131 € 31,50
Sa, 15.11.14 10.00-12.30 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-12.30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Caroline Herrmann-Traulsen

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 50

Lernen für Kinder, Erziehung

Science-Lab e.V.

...ist eine unabhängige und gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir begleiten und unterstützen Kinder auf ihrem Weg, Antworten auf ihre Fragen aus Natur, Technik und Umwelt zu finden. Science Lab e.V. vermittelt nicht einfach Wissen, sondern eine Methode, Lernen zu lernen, hier werden Kinder selbst zu Forschern.
Noch weitere Fragen, dann informieren Sie sich doch unter www. science-lab.de.

Kraft, Bewegung und Gleichgewicht (6-9 Jahre)

Wie kann man mit einem Erwachsenen schaukeln, wann bekommt man Bärenkräfte und wie konnte Wickie mit nur ein paar Menschen das schwere Wikingerboot zu Wasser lassen? Warum gibt es Gebäude, die schon seit über tausend Jahren auch bei einem Erdbeben stehen geblieben sind? Mit viel Spaß und spannenden Experimenten gehen wir diesen und anderen Fragen nach.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank.
Gebühr inkl. Materialkosten.

2132 Sa, 18.10.14
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 ,
Michaela Schnutenhaus

Adventsspezial (6-9 Jahre)

Weshalb dreht sich eine Weihnachtspyramide? Warum streuen wir im Winter Salz auf die Straße? Wieso gehen die Plätzchen beim Backen auf? Und wie funktioniert eigentlich die Weihnachtsbaumbeleuchtung? Mit allerhand pfiffigen Experimenten wollen wir diesen und anderen winterlichen Fragen auf den Grund gehen. Wir lassen Eisblumen in Milch aufgehen und versuchen, selber Eis herzustellen - ganz ohne Kühlschrank.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank.
Gebühr inkl. Materialkosten.

2133 Sa, 13.12.14
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 ,
Michaela Schnutenhaus

Magnetismus (6-9 Jahre)

Was ist ein Magnet? Kann man Magnetismus selbst herstellen und verschwindet er auch wieder? Was hat der Nord- und der Südpol mit einem Magneten zu tun? Werden alle Metalle von Magneten angezogen und gibt es tatsächlich Magnetfelder? Können wir ein Magnetfeld selbst zerstören? Wir werden durch viele Experimente diese Fragen beantworten und zum Schluss noch ein Auto basteln, das sich wie durch Zauberhand bewegt.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank.
Gebühr inkl. Materialkosten.

2134 Sa, 07.02.15
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 ,
Michaela Schnutenhaus

www.vhs-vaterstetten.de

Knigge für Kids (8-12 Jahre)

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern. Sie nehmen die Erziehung dazu leichter von außen an als von den eigenen Eltern.
Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag: * verschiedene Grußformen * als Gast bei Kindern oder bei Bekannten der Eltern * in der Öffentlichkeit * beim Essen. Mittags üben wir Tischmanieren beim gemeinsamen Pizzaessen und freuen uns, wenn um 16:00 Uhr die Eltern als Publikum dazu kommen, denn wir werden ihnen das Erlernte in einem kleinen Spiel vorführen.
Bitte mitbringen: Geld für eine Pizza (3,50 €).

2135 So, 09.11.14
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sophie Schönhofer

Umgangsformen für Jugendliche (13-15 Jahre)

Gute Umgangsformen sind wieder angesagt - vor allem in der Berufswelt. Damit der gute Ton in jungen - und auch in späteren - Jahren kein Zufall bleibt, bietet dieses Seminar zeitgemäße Umgangsregeln speziell für Jugendliche an. Mit gängigen Verhaltensregeln (Grüßen, Körpersprache), Tipps fürs Outfit und Tischsitten werden sie fit gemacht für den richtigen Umgang bei einer Bewerbung, im Beruf und im Privatleben. Dazu gibt es ein Skript.
Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Schreibzeug.

2136 Fr, 23.01.15
16.00-19.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Sophie Schönhofer

Gelungene Kommunikation

Ein respektvolles Miteinander, sei es in der Familie, mit Freunden oder auch im Beruf ist gar nicht so leicht zu leben. * Woran liegt es, dass die Kommunikation nicht so richtig funktioniert? * Wie können wir anders miteinander reden, uns zuhören und uns gegenseitig besser verstehen? In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Kommunikationsmodelle und Strategien kennen und anwenden, denn wir erarbeiten gemeinsam auch Lösungen. Damit wir wieder in guten Kontakt kommen.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Anmeldung erforderlich!

2140 Do, 16.10.14
18.30-21.30 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Brigitte Lechner

Diese Trödelei bringt mich zur Verzweiflung

Kaum etwas bringt Eltern mehr in Rage als das Trödeln ihres Kindes. Obwohl das Trödeln ein ganz alltägliches Verhalten von Kindern ist, stehen die Eltern ihm völlig hilflos gegenüber und geraten in Verzweiflung und Wut, weil sie ihm nichts Wirksames entgegen zu setzen haben.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.

2141 Fr, 17.10.14
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alfred Schlesier

Individuelle Lernförderung - psychologisch unterstützt

Eine große Zahl von Kindern hat heute in der Schule mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen. Die Ursachen dafür können vielschichtig sein: * Konzentrations- und Merkfähigkeitsprobleme, schreibmotorische Störungen * Schwächen in der Wahrnehmung (Hören, Sehen) * Psychische Lernbarrieren und Ängste
Die Lernförderung der Volkshochschule kann solchen Kindern (und damit auch deren Eltern) helfen. Unterstützt von einer Diplompsychologin und gemeinsam mit der Förderkraft finden Eltern Wege, die Lernsituation ihres Kindes zu verbessern.
Für jedes Kind wird ein individueller Förderplan erstellt. Schwerpunkte der Arbeit mit den Kindern sind: Konzentrationsspiele, grob- und feinmotorische Übungen, Lese-, Rechtschreib- und Rechentraining, Wahrnehmungsübungen, Entspannung, Selbstmotivation.
Ziel der Lernförderung ist auch, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken.
Der Einstieg ist laufend möglich.
Außer in den Schulferien ist wöchentlich einmal am Nachmittag Unterricht (60 Minuten bei Einzelunterricht, 90 Minuten bei Zweierunterricht). Die Teilnahmegebühr beträgt pauschal € 120,00 pro Monat. Der Ferienmonat August wird nicht berechnet. Sämtliche Unterrichtsmaterialien werden gestellt.
Weitere Auskünfte, Anmeldung und Terminvereinbarung für ein unverbindliches, kostenloses Einführungsgespräch über die VHS-Hauptgeschäftsstellen.
Kursorte sind:
Poing, vhs-Haus, Friedensstr. 5
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str. 3
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8

Hilfe in der Trotzphase und Sauberkeitserziehung

Meilensteine des elterlichen Erziehungsalltags
Früher oder später trifft es alle. Um den 2. Geburtstag herum kann es losgehen, dieses “Nein, ich will nicht!” * Da lässt sich das Kind nicht waschen, empfindet das Zähneputzen als eine unerträgliche Qual und als Ausdruck elterlicher Machtausübung. * Da trödelt es beim Anziehen oder Essen, weil es noch kein wirkliches Zeitgefühl entwickelt hat. * Da eskaliert die Abholsituation im Kindergarten, da das Kind noch nicht nach Hause will.
Und dann fällt auch noch die Sauberkeitserziehung genau in diesen wichtigen Entwicklungsabschnitt des Kindes.
Der Vortrag unterstützt Eltern und Pädagogen, sich mit der Trotzphase konstruktiv auseinanderzusetzen, Verständnis, Ruhe und Stärke zu entwickeln und dieser erzieherischen Herausforderung mit Gelassenheit zu begegnen.

2142 Mo, 20.10.14
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG,
Raum 11, Monika Thier

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 51

Mein Vorbild bist Du...(nicht)!

Als Eltern, Großeltern oder Erzieher ist man immer auch ein Vorbild? Und warum werden Sie ausgewählt oder auch nicht? Was veranlasst Kinder und Jugendliche gerade diesen einen Menschen als Vorbild zu wählen? Oftmals entdecken andere unsere Kompetenzen und Fähigkeiten, Merkmale und Besonderheiten und schätzen sie an uns. Aber auch unsere Schwachpunkte werden wahrgenommen.
Und wen wählen Sie als Vorbild? Was fasziniert Sie an anderen? Warum sind es oft Menschen aus Öffentlichkeit, Sport und Show, die uns interessanter erscheinen als die Familie?
Ein Seminar für alle, die sich mit Erziehung von Kindern und Jugendlichen beschäftigen. Besonders Eltern und Großeltern, aber auch Erzieher, werden neue Sichtweisen kennenlernen. Dabei können Sie die Muster der Vorbildsuche erkunden und Ihren Handlungsspielraum erweitern. Mit viel gemeinsamen Austausch gehen wir den beiden Seiten der Vorbilder-Thematik nach.
Die Referentin war viele Jahre als Lehrerin/Referentin an Schulen und in der Erwachsenenbildung tätig.

2145 Fr, 10.10.14
18.00-21.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Herma Bianca Schlömer

Traumhafte Schneeschuhtour in Ellmau/ Tirol

Neue Tagestour - auch für Einsteiger mit guter Ausdauer geeignet!
Wir wandern mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 3 Std. über einsame Almwiesen stetig bergauf. Wir bewegen uns zwischen dem Wilden Kaiser und den Kitzbühler Alpen. Traum Fernsicht auf die Zentralalpen! Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder ca. 2 Std. zurück zum Parkplatz. Am Ausgangspunkt können wir gerne noch gemeinsam den schönen Tag in einem Tiroler Gasthaus ausklingen lassen.
Schneeschuhe, Stöcke und Gamschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3-5 Tage vor dem Kurs.
Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.
Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.
Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Max. 10 Teilnehmer.
Gehzeit ca. 5 Std.; ca. 600 Hm; Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 16:00 Uhr.
Gebühr: € 44,00; Gebühr für Paare: € 80,00
Treffpunkt: Ellmau/ Tirol, am Ortsausgang (von Kufstein kommend) am Supermarkt Parkplatz MPreis.

2151 So, 15.03.15
9.30-16.00 Uhr € 44,00
Ellmau/ Tirol, Ingrid Fischer

Schneeschuhwanderung mit Fackeln - Romantische Tour für Einsteiger

Für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet!
Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.
Genießertour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3-5 Tage vor dem Kurs, Tel: 0151/ 25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de .
Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.
Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Gehzeit ca. 3 Stunden; zurück am Parkplatz ca. 19:30 Uhr. Max. 15 Teilnehmer.
Gebühr: € 42,00; Gebühr für Paare: € 76,00 ; Kinder € 32,00
Treffpunkt: 14:30 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise).

2152A Sa, 10.01.15
14.30-19.30 Uhr € 42,00
Spitzingsee, Ingrid Fischer

2152B Sa, 14.02.15
14.30-19.30 Uhr € 42,00
Spitzingsee, Ingrid Fischer

2152C Sa, 22.02.15
14.30-19.30 Uhr € 42,00
Spitzingsee, Ingrid Fischer

Traumhafte Schneeschuhtour im Gebiet Wilder Kaiser

Tagestour - auch für Einsteiger mit Ausdauer geeignet!
Wir wandern mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 3 Std. über einsame Almwiesen stetig bergauf. Traumhafte Sicht haben wir auf den nahen Wilden Kaiser, die Steinplatte und das Mitterhorn. Mit etwas Glück sehen wir sogar bis zum Großvenediger. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder ca. 2 Std. zurück zum Parkplatz. Am Ausgangspunkt können wir gerne noch gemeinsam den schönen Tag in einem Tiroler Gasthaus ausklingen lassen.
Schneeschuhe, Stöcke und Gamschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3- Tage vor dem Kurs. Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden; dadurch können evtl. Zusatzkosten für einen Shuttlebus dazukommen!
Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.
Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.
Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Max. 10 Teilnehmer. Für Kinder nicht geeignet!
Gehzeit ca. 5 Std.; ca. 600 Hm; zurück am Parkplatz ca. 16:00 Uhr.
Gebühr: € 44,00; Gebühr für Paare: € 80,00
Treffpunkt: Niederndorf (Autobahnausfahrt Oberaudorf), Parkplatz Supermarkt MPreis am Ortseingang (Selbstanreise).

2153 Sa, 21.02.15
9.00-16.00 Uhr € 44,00
Niederndorf, Ingrid Fischer

Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt in Tirol

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 10 Jahre geeignet! Etwas Ausdauer ist erforderlich!
Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen ca. 3 Std. gemütlich bergauf durch verschneiten Winterwald und offenem Almengebiet. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es rasant mit dem Schlitten ins Tal.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3-5 Tage vor dem Kurs.
Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden!
Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.
Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Schlitten werden gestellt.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs unter Tel: 0151/ 25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de .
Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.
Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Max. 10 Teilnehmer.
Gehzeit ca. 3 Std. bergauf (je nach Schneelage). Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:00 Uhr.
Gebühr: € 42,00; Gebühr für Paare: € 76,00; Kinder bis 16 Jahren: € 32,00
Treffpunkt: Niederndorf (Autobahnausfahrt Oberaudorf), Parkplatz Supermarkt MPreis am Ortseingang (Selbstanreise)

2154 So, 08.02.15
9.00-15.00 Uhr € 42,00
Niederndorf, Ingrid Fischer

Schneeschuhwandern - Traum Panoramatour mit Kaiserblick!

Tagestour für Einsteiger mit etwas Ausdauer. Auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet!
Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 2 1/2 Std. bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenem Almengebiet. Vor uns liegt der Zahme Kaiser und das Inntal. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es wieder ca. 1 1/2 Std. zurück zum Parkplatz. Schneeschuhe, Stöcke und Gamschen werden gestellt! Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3-5 Tage vor dem Kurs. Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden; dadurch können evtl. Zusatzkosten für einen Shuttlebus dazukommen! Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.
Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.
Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Max. 15 Teilnehmer.
Gehzeit ca. 4 1/2 Std. (je nach Schneelage) 400 hm; Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 16:00 Uhr.
Gebühr: € 42,00; Gebühr für Paare: € 76,00; Kinder: € 32,00
Treffpunkt: 09:00 Uhr in Nussdorf am Inn, Parkplatz am Ortsausgang (Selbstanreise)

2155 Sa, 28.02.15
9.00-16.00 Uhr € 42,00
Nussdorf am Inn, Ingrid Fischer

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 52

Systemische Pädagogik, Psychologie

Alternative Pädagogik

Strukturaufstellungen - systemisches Lehren und Lernen

Die vhs Vaterstetten ist ständig auf der Suche nach neuen, lösungsorientierten pädagogischen Konzepten, die institutionsübergreifend Lehrende und Lernende helfen, in einer sich schnell veränderten Gesellschaft zurechtzufinden.
Starre Bildungssysteme können Bildung behindern und sehen nur die Leistung anstatt das Wesen des Lernenden in den Mittelpunkt des Unterrichtens zu stellen. Solche Systeme reden eher einer "Entweder-oder-Pädagogik" das Wort, als dass sie den Lernenden und Lehrend in seiner Ganzheitlichkeit anerkennen.
Deshalb hat die vhs Vaterstetten andere Fortbildungsseminare im Programm, die eine innovative Sichtweise auf das Lehren und Lernen ermöglichen.

Systemisches Lehren & Lernen Modul 1

Im Rahmen dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer/-innen, wie das System "Kurs/Unterricht" alle daran Beteiligten in Beziehung bringt und wie der Unterricht in systemischer Hinsicht erfolgreich gestaltet werden kann. Ziel ist es, Kursleiterinnen/Lehrerinnen und Erzieherinnen den Unterrichtsraum als mehrdimensionales Beziehungssystem nahezubringen, sie in die Methoden für ein erfolgreiches und nachhaltiges Lehren und Lernen einzuführen und diese in die Unterrichtspraxis umzusetzen.
Die Fortbildung ist sehr praxis- und handlungsorientiert. Fallbeispiele aus der eigenen Unterrichtspraxis dienen als Grundlage für die Übungen. Die TN erhalten einen Überblick über die wichtigsten theoretischen Grundlagen in Bezug auf systemisches Lehren und Lernen.
Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2190 € 78,50
Fr, 19.09.14 10.00-13.00 Uhr
Sa, 20.09.14 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 2

* Gewaltfreie Kommunikation * Autobiographisches Lernen * Ressourcentraining * Konfliktmanagement.
Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2191 € 78,50
Do, 09.10.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 10.10.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 3

* Das Tetralemma oder Raus aus dem Dilemma * Selbsthilfemaßnahmen für Lehrende in schwierigen Situationen * Hypno-systemische Gesprächsführung * Teamentwicklung.
Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2192 € 78,50
Do, 23.10.14 10.00-13.00 Uhr
Fr, 24.10.14 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 4

Die 9-Felder und die 12-Felderaufstellung * Erweiterung der lösungsfokusierten Gesprächsführung mit der Skalenarbeit * die Zeitliche und räumliche Dimension in der Gesprächsführung * die Wirkung von vergangenen Ereignissen in die Gegenwart und in die Zukunft * Zirkuläre Fragen * Erkennen von Mustern (Verhaltensmuster, Körpermuster), Musterunterbrechung und die Bildung neuer Muster * Intensives Üben mit allen Themen * Intensivierung der systemischen aufstellungsarbeit mit Demonstations - und Übungsphasen

2193 € 78,50
Fr, 21.11.14 10.00-13.00 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Einführung in die Angewandte Kinesiologie

Der Kurs vermittelt einen Einblick in die fast unbegrenzten neuen Möglichkeiten der Angewandten Kinesiologie: Ursachen von Krankheiten und Lernblockaden zu entdecken und zu verarbeiten, alten wie neuen Schmerz und Stress aufzulösen und uns für entspannte, harmonische Möglichkeiten im Leben zu öffnen. Wir lernen den faszinierenden Muskeltest, mit dessen Hilfe uns bewusst wird, was uns stärkt und was uns schwächt, mit welchen Gedanken und Worten wir uns unterstützen, mit welchen wir uns runterziehen, welche Nahrungsmittel uns gut tun, auf welche wir allergisch reagieren. Wir lernen einfache, im Alltag leicht anzuwendende Stress auflösende Techniken.

2207 ab Di, 11.11.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Sira Gertraud Walburg

Verwöhntag für Paare

Sich Zeit nehmen für Nähe, Begegnung, Berührung, den Partner verwöhnen und sich verwöhnen lassen - manchmal kommt diese Zweisamkeit im Alltag zu kurz oder es fehlt an Ideen, wie man sich gegenseitig Gutes tun kann.
An diesem Tag genießen wir Atem- und Entspannungsübungen, die zu zweit durchgeführt werden, wir erfahren sanfte Massagen von Fußreflexzonen und Händen, Rücken und Nacken. Lassen Sie sich inspirieren von verschiedenen Anregungen, die Sie auch zuhause immer wieder umsetzen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk, evtl. Verpflegung für die Mittagspause (oder umliegende Restaurants nutzen)

2214 So, 25.01.15
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Rieck

Ihr Auftritt bitte! - Charisma

Sie betreten den Raum - und die Menschen drehen sich nach Ihnen um! Sie müssen kein Model sein und doch ziehen Sie alle Blicke auf sich! Was haben Sie entdeckt? Ihr ganz persönliches Charisma! Wir arbeiten an Ihrer inneren Einstellung und der damit verbundenen äußeren Wirkung; beschäftigen uns mit ihrem Selbstvertrauen, entfalten die innere Leidenschaft und arbeiten an Ihrem Auftritt. Ich gebe Ihnen einen kleinen Zauberkasten an die Hand, der Ihnen auch im Alltag hilft und setzte Impulse Ihr Charisma weiter auszubauen. Phänomenologie als Methode der Achtsamkeit, Systematische Fragetechniken, Interviews, sowie Körper- und Stimmtraining nach F.M. Alexander sind ebenso Elemente des Seminars.
Die Dozentin (ehem. Günther) ist Schauspielerin und Coach.

2222 Sa, 29.11.14
9.00-18.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Tatjana Schoeler

Wie bringe ich meine Persönlichkeit zum Strahlen?

Sie möchten Ihre Wirkung in der Außendarstellung erhöhen? Sich Ihrer bewusst werden, Ihre Stärken und Ihre Persönlichkeit "zum Strahlen" bringen? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!
Ob Präsentation, Vertrieb oder Rede - wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden, ist immer davon abhängig, wie Sie auftreten! Um Ihr Gegenüber von sich und/oder Ihrem Produkt zu überzeugen, ist es wichtig, dass Sie Ihr Potential und Ihre Kompetenzen optimal einsetzen.
Dies ist erlernbar! Auch wie man Chancen positiv ergreift.
Im Workshop werden Ihnen die Werkzeuge vermittelt, mit denen Sie Ihre Wirkung auf andere optimieren können. Ziel ist, mittels nonverbaler Kommunikation und durch sicheres Auftreten andere von sich und den eigenen Leistungen / Produkten zu überzeugen.
Denn Wirkung ist kein Zufall!

2224 Sa, 24.01.15
10.00-17.00 Uhr € 40,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Kerstin Kuner

Die Kunst des Sprechens - Stimmtraining

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich intensiv mit ihrer eigenen Stimme befassen und ihre Sprechleistung verbessern wollen. Anhand von Übungen lernen Sie, wie Sie Ihre individuelle Sprechstimmlage herausfinden können, wodurch Ihre stimmliche Leistung beeinflusst wird und wie Sie Ihre Stimme optimal zum Klingen bringen können. Wir beginnen mit einer Aufwärmsequenz und widmen uns dann der Kräftigung der Stimme. Die Übungen setzen sich aus den Bereichen der Atem-, Körper- und Stimmarbeit zusammen und sind auch im Alltag umsetzbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-rutschsocken.

2227 Sa, 15.11.14
14.00-18.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Anna Greiter

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 53

Psychologie

Polizeikurs für Zivilcourage und Selbstsicherheit

Ein Angebot der Polizei Bayern

* Wie verhalte ich mich in Gefahrensituationen als "Angegriffene/r" und als "Helfer/in"? * Wie vermeide ich Gefahrensituationen? * Wie sind die rechtlichen Hintergründe, was ist Notwehr, Notstand, Nothilfe und übertriebene Notwehr? Viele Fragen, die man sich manchmal stellt, z.B. auch wenn man mit der S-Bahn unterwegs ist und sich unsicher fühlt.

Antworten darauf und viele Verhaltensempfehlungen erhalten Sie an diesem Vormittag aus 1. Hand durch den Fachberater der Kriminalpolizeiinspektion Erding..

2229 Sa, 18.10.14
10.00-14.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Jakob Deischl

2230 Sa, 15.11.14
10.00-14.00 Uhr gebührenfrei
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Jakob Deischl

"Gewaltfreie Kommunikation" - Beziehungen verbessern

Respekt, Wertschätzung und Anerkennung sind für viele Menschen wichtige Werte. Gleichzeitig wird deutlich, dass es uns oft missglückt, in schwierigen, vielleicht sogar schmerzhaften, konfliktreichen Situationen respektvoll und wertschätzend zu bleiben. Neben einer Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, lernen Sie, wie Sie den Umgang mit sich selbst, Ihren Kindern, dem Partner oder dem Chef dauerhaft befriedigender gestalten können - unter Berücksichtigung persönlichen Werte und Bedürfnisse. Gearbeitet wird anhand vieler praktischer Übungen und konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag.

Erleben Sie, wie wohltuend die Kraft der Empathie ist. Empathie lässt eine neue Qualität des Zuhörens entstehen und führt zu ganz neuen Lösungen. "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist eine von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte Methode, die sich als machtvolles Werkzeug bewährt hat, um Beziehungen zu heilen und Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Sie ist besonders geeignet, um Kinder und Jugendliche ins Leben zu begleiten.

Die Dozentin ist Mediatorin nach Marshall B. Rosenberg und Systemische Supervisorin und Coach.

Wer die GFK nach diesem Einführungstag regelmäßig üben möchte, kann die Abendgruppe besuchen, die am Dienstag, den 9.12.2014, startet (Kurs 2232).

2231 So, 23.11.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Schröter

Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe

An der Übungs-Gruppen beschäftigen wir uns anhand von konkreten Beispielen aus der Perspektive der "GFK" mit Themen wie: Umgang mit unangenehmen Gefühlen (z.B. Angst, Verletztheit, Unsicherheit, Ärger), mit der Bedeutung von Lebendigkeit, mit der Beschützenden Anwendung von Macht (z.B. bei Kindern), mit Trauern und Feiern. Immer geht es auch darum, wie wir einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen können und diesen Kontakt auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten. Begonnen wird immer mit einer kurzen theoretischen Einführung zu einem Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation. Danach machen die Teilnehmer anhand von praktischen Übungen ihre eigenen Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema.

Voraussetzung ist der Besuch der Einführungsveranstaltung zur GfK (Kurs 2231) oder Kenntnisse zu diesem Thema.

2232 € 52,00
Di, 09.12.14 19.30-21.30 Uhr
Di, 13.01.15 19.30-21.30 Uhr
Di, 10.02.15 19.30-21.30 Uhr
Di, 03.03.15 19.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Beate Schröter

Schlagfertigkeit - Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem 'Schlauch'. Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.

Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.

2234 Fr, 28.11.14
17.30-21.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Carsten Schleuß

Rhetorik für Frauen - sicher und souverän durch den Alltag

Männer und Frauen kommunizieren anders. Gerade Frauen neigen dazu, in kritischen Situationen nachzugeben, um die Harmonie in ihrem Umfeld nicht zu gefährden. Die "typisch weibliche Rhetorik" wird dabei von Männern häufig als vage und unsicher empfunden.

Um in Familie, unter Freunden und im Beruf auf das notwendige Verständnis zu treffen und sich durchzusetzen ist es wichtig, die jeweiligen Eigenarten geschlechtertypischer Kommunikation zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie darüber hinaus im Seminar Ihren individuellen Kommunikationsstil kennen. Durchbrechen Sie alte Muster und trainieren Sie Ihre Fertigkeiten überzeugender und ausdrucksstarker Kommunikation.

Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2235 So, 19.10.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bianka Hockun

Und wo bleibe ich? - Gesprächskreis für Frauen

Immer öfter treffen für viele Menschen in unterschiedlichen Lebenskonstellationen Lebensaufgaben zum gleichen Zeitpunkt zusammen: Anforderungen im Beruf, Eltern im Alter und evtl. Kinder in der Pubertät. Es bleibt zu wenig Zeit.

In diesem Seminar stellen wir uns Fragen: * Was wünsche ich mir? * Wie gehe ich mit meinen Erfahrungen aus der Vergangenheit um? * Welche lösungsorientierten Wege gibt es? Gemeinsam erarbeiten wir Antworten und Lösungsmöglichkeiten zu unserer Entlastung und machen uns bewusst, welche psychischen Komponenten mitschwingen können und welche Mittel der Kommunikation und des Stressmanagements helfen, um gut durch diese anstrengende Zeit zu kommen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie

2242 € 40,00
Di, 21.10.14 19.00-21.00 Uhr
Di, 18.11.14 19.00-21.00 Uhr
Di, 16.12.14 19.00-21.00 Uhr
Di, 20.01.15 19.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Lechner

BRIGITTE
LECHNER
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)
Kinder-, Jugend- und Familienberatung

- Sie stecken in einem kritischen Lebensabschnitt?
- Ihre Partnerschaft steht vor neuen Herausforderungen?
- Ihre Kinder fordern Sie über alle Maßen?
- Sie wollen sich beruflich neu orientieren?
- Sie suchen nach Stressbewältigungsstrategien?

Gerne unterstütze ich Sie bei der Lösung Ihrer Anliegen:
Tel. 08106 / 997 99 03 ▪ www.psychotherapie-vaterstetten.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:51 Seite 54

Mich dem Positiven öffnen

Unsere Gedanken und Gefühle sind sehr kraftvoll, was wir in uns denken, fühlen und erwarten, manifestiert sich im Außen, erleben wir. Doch wenn wir voll Angst, Wut, altem Groll, Ärger, Verzagtheit oder tiefer Trauer sind, ist es oft schwierig, ins Positive zu kommen. Dieser Kurs wird Wege und Möglichkeiten aufzeigen, in uns Blockaden aufzulösen und zu wandeln, um uns mehr der Gelassenheit, der Freude und Leichtigkeit zu öffnen und sie zu leben.

2243 ab Mo, 10.11.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 52,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, 403,
Sira Gertraud Walburg

Glück ist kein Zufall - Rezepte zum glücklich sein

Sie kennen das Gefühl: Alle andern in Ihrer Umgebung haben Glück, nur Sie nicht? Diesen Zustand können Sie schnellstens ändern! Das Seminar "Glück ist kein Zufall! Rezepte zum glücklich sein" heißt nicht umsonst so, denn Sie erhalten, wissenschaftlich fundiert und auf neuesten Erkenntnissen basierend, humorvoll und unterhaltsam präsentiert, eine praxisorientierte "Gebrauchsanweisung" für Ihr neues glückliches Leben. Ausgerüstet mit fundiertem Wissen und erprobten praktischen Übungen schmieden Sie sich Ihr ganz individuelles Glücklich-Sein. Viel Glück mit dem Glück!
Inhalte: * Glückskonzepte * Glücksfaktoren: neurobiologische Grundlagen, genetische und persönlichkeitspsychologische sowie soziodemografische Variablen * Auswirkungen positiver Emotionen * Glückssteigerungsstrategien.
Angesprochen sind alle, die sich für moderne Glücksforschung interessieren und Methoden zur praktischen Umsetzung suchen.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2244 So, 23.11.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Wolfram Engel

Entscheidungsfindung: Warum mach ich es mir bloß so schwer?

- für Frauen

Dieser Workshop für Frauen bietet alltagstaugliche Ansätze, um die Angst vor der Entscheidung zu überwinden. Dabei untersuchen die Teilnehmerinnen ihr eigenes Entscheidungsverhalten und ihre Strategien bei Unentschlossenheit. Der Kurs spricht explizit weibliches Rollenverhalten an und verstärkt das Bewusstsein über erlernte Verhaltensmuster in Entscheidungsprozessen, wie Vermeidung und Verzögerung und der Angst vor Ablehnung. Ziel ist es individuelle Hindernisse und Blockaden zu erkennen, um zukünftig leichter und selbstbewusster Entscheidungen zu treffen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2251 Fr, 10.10.14
18.00-22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Regina Lautenschläger

Gehen oder bleiben? - Mut zur beruflichen Veränderung finden

Die Teilnehmenden lernen Methoden kennen, die ihnen berufliche Entscheidungen erleichtern. Sie erhalten Impulse, wie sie ihrem Berufsleben neuen Sinn und Inhalt geben können und lernen eigene Hindernisse und Zweifel neu zu bewerten. Zudem zeigt dieser Workshop Wege auf, wie eine berufliche Neuorientierung umgesetzt und eine gute Work-Life-Balance erzielt werden kann. Die Teilnehmenden lernen am eigenen Beispiel Methoden kennen, um für sich selbst gute Lösungen in beruflichen Veränderungsprozessen zu finden, Prioritäten zu setzen, zu gewichten und neben allen rationalen Argumenten auch emotionale Aspekte mit einzubeziehen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2252 Fr, 14.11.14
18.00-22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Regina Lautenschläger

Du bist genug! Selbstakzeptanz-Training für Frauen

Persönlichkeitsanteile verstehen und nutzen und das innere Team stärken
Basierend auf den Erkenntnissen der Psychosynthese hilft dieser Kurs ein neues "Selbst"bewusstsein zu entwickeln und fördernde und kritische Persönlichkeitsanteile in Einklang zu bringen. Er ordnet die Entstehung des Selbstwertgefühls biographisch ein, schafft Verständnis für individuelle Schwächen und lehrt einen entspannteren Umgang mit der eigenen Person. Mit diesem Wissen wird es Ihnen zudem leichter fallen, die Motive anderer Menschen besser zu verstehen und in der Kommunikation authentisch zu bleiben. In zahlreichen praktischen Übungen visualisieren Sie Ihre Persönlichkeit und finden neuen Mut, um im Berufs- und Privatleben besser Grenzen setzen und eine klarere Position vertreten zu können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2253 Sa, 24.01.15
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Regina Lautenschläger

Hypnose - Die Heilkraft des Unterbewusstseins nutzen

Ihr Kind hat Lernprobleme oder Sie selbst befinden sich in einer Krise, leiden unter Ängsten, Erschöpfung oder Suchtverhalten. Partnerschaftsprobleme oder Konflikte am Arbeitsplatz belasten Ihren Alltag. Chronische Schmerzen oder Allergien beeinträchtigen Ihre Gesundheit. Die moderne Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte, lösungsorientierte Therapie. Sie unterstützt Menschen, die ihre Einstellung zum Leben verändern wollen. In der Hypnose wird der Mensch in Trance geführt. In diesem Zustand tiefer Ruhe kann er den Ursachen seiner Ängste und Blockaden nachspüren, seine Selbstheilungskräfte mobilisieren und bislang verborgene Fähigkeiten entdecken mit dem Ziel, seine Probleme selbst zu lösen oder sich selbst zu heilen.
Im Vortrag gibt die Dozentin einen Überblick über die Grundlagen und die Arbeitsweise der modernen Hypnose-Therapie und erläutert anhand praktischer Beispiele ihre Wirkungen und wichtigsten Anwendungsgebiete.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Lernberaterin.

2260 Do, 20.11.14
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Brigitte Adorno

Meditation und Achtsamkeit

Geist und Körper - ein magisches Zusammenspiel
In diesem Seminar erlernen sie verschiedene Grundtechniken der Meditation und Achtsamkeitsschulung. Wir beschäftigen uns mit der Atmung, der Gehen, der Stillen Meditation, der Kraft der Worte, und lernen Meditationselemente aus dem Buddhismus spielerisch kennen. Gehen in Resonanz mit der Kraft aus Licht und Liebe. Leichte Köperübungen aus dem Yoga werden ebenso Teil des Seminars sein.
Keine Vorkenntnisse nötig, bringen Sie bitte eine Decke, ein Kissen und bequeme Kleidung mit.
Die Dozentin (ehem. Günther) ist Schauspielerin und Coach.

2280 So, 11.01.15
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Tatjana Schoeler

Erklär mir den Buddhismus

Von Buddha, Bodhisattva und Lotusblume
Auf dem Treppenaufgang des Museums begrüßt uns ein überlebensgroßer Buddha in goldenem Glanz. In der Großen Buddha-Halle begegnen wir einem Buddha im Lotussitz. Zahlreiche Bodhisattvas sind in der Ausstellung ''Weiter als der Horizont'' versammelt. Wer sind dieser Buddha und die Boddhisattvas? Der im 6. Jh. v. Chr. in Nordindien gegründete Buddhismus kam über die Seidenstraße nach Osten und breitete sich in China, Korea und Japan aus. Im Museum für Völkerkunde erkunden wir die Entstehung dieser wichtigen Weltreligion und das Leben des Religionsstifters und machen uns mit der Gedankenwelt des Buddhismus vertraut.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3340 So, 08.02.15
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Museum für Völkerkunde,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 55

Kunst, Literatur, Musik

Literaturkreise

3101 € 62,50
Mo, 29.09.14 20.00-22.15 Uhr
Mo, 03.11.14 20.00-22.15 Uhr
Mo, 22.12.14 20.00-22.15 Uhr
Do, 22.01.15 20.00-22.15 Uhr
Mo, 23.02.15 20.00-22.15 Uhr
Wir treffen uns alle drei Wochen, um Romane, Erzählungen, manchmal auch Sachbücher miteinander zu besprechen. Wichtig dabei ist nicht Ihr literarisches Wissen, sondern Ihre Freude am Lesen. Am Kursabend reden wir über unsere Erfahrungen mit der jeweiligen Lektüre, über unsere Assoziationen und Gefühle. Es ist spannend festzustellen, wie unterschiedlich dasselbe wirkt, von verschiedenen Menschen aufgefasst wird.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37, Richard Eckstein

3104 € 50,00
Di, 14.10.14 20.00-22.00 Uhr
Di, 11.11.14 20.00-22.00 Uhr
Di, 09.12.14 20.00-22.00 Uhr
Di, 13.01.15 20.00-22.00 Uhr
Di, 10.02.15 20.00-22.00 Uhr
Neukeferloh Bürgerhaus, Gemeindebücherei, Ulrike Schweiger

3105 € 40,00
Mi, 15.10.14 20.00-22.00 Uhr
Mi, 12.11.14 20.00-22.00 Uhr
Mi, 10.12.14 20.00-22.00 Uhr
Mi, 14.01.15 20.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gabriele Lotz

3106 ab Mi, 24.09.14
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane.
Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.
Weitere Termine: 22.10., 19.11., 14.1., 4.2.
Wir beginnen mit: Aris Fioretos: Der letzte Grieche, Deutscher Taschenbuch Verlag
ISBN-10: 3423143118
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gaby Roßbach-Lindenthal

Die Welt als Bühne - Theaterkreis

´So gewiss sichtbare Darstellung mächtiger wirkt als toter Buchstabe und kalte Erzählung, so gewiss wirkt die Schaubühne tiefer und dauernder als Moral und Gesetz.´ An dieser Erkenntnis Schillers hat sich bis heute nichts geändert; und das, obwohl das Theater seit einigen Jahrzehnten gefährliche Konkurrenz hat: das Fernsehen. Wer nun nicht mehr fern-sehen, sondern - nach gemeinsamer Vorbereitung - wieder ganz nah am Kunst-Geschehen sein möchte, um sich anschließend mit Gleichgesinnten über das Erlebte auszutauschen, ist zur Beteiligung an diesem Kurs herzlich eingeladen. Das Spektrum der vier Abende wird vom Klassiker bis zur Boulevard-Komödie, vom Bayerischen Staatsschauspiel und den Münchner Kammerspielen bis zum kleinen Privattheater reichen.
Ziel der Entdeckungsreise soll sein, dass Theater häufig eine Lust, manchmal auch eine Last, immer aber eine Bereicherung bedeutet.
Karten sind nicht im Preis inbegriffen!

3107 € 50,00
Di, 14.10.14 19.30-21.45 Uhr
Di, 02.12.14 19.30-21.45 Uhr
Di, 20.01.15 19.30-21.45 Uhr
Di, 24.02.15 19.30-21.45 Uhr
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37, Richard Eckstein

Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen?
Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.
Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.
Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

3109 ab Mi, 01.10.14
4 x 19.30-21.45 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 26.11., 7.1., 25.2.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Richard Eckstein

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 56

Kunst, Literatur, Musik

Lange Nacht der Literatur in Poing

Die Gemeinde Poing veranstaltet nach einer langen Nacht der Kunst und einer langen Nacht der Musik in diesem Herbst eine lange Nacht der Literatur. Mit dabei sind auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Literaturkreises der VHS in Poing und ihre Dozentin Gabriele Roßbach-Lindenthal, sie laden ein zu einer kleinen literarischen "Nachlese": Lieblingsbücher der vergangenen Semester werden vorgestellt und ein Buch wird in dieser Runde kurz besprochen - eine wunderbare Möglichkeit, einmal hinter die Kulissen des Kurses zu schauen und viele interessante Buchtipps zu erhalten.

3110 Sa, 27.09.14
19.00-20.00 Uhr gebührenfrei
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Gaby Roßbach-Lindenthal

Schreibworkshop

Wollten Sie schon immer mal Kurzgeschichten, einen Roman, Krimi, Thriller, Jugend- oder Kinderbuch schreiben und haben vielleicht sogar einen Entwurf in der Schublade? In diesem Kurs können Sie unter Anleitung einer erfahrenen Autorin Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich spielerisch handwerkliche Grundlagen des Schreibens aneignen. Sie üben, wie man Ideen findet, autobiografische Erlebnisse in Geschichten umwandelt, glaubwürdige Figuren entwickelt, eine Handlung aufbaut und vieles mehr. Außerdem erfahren Sie natürlich, wie ein Buch entsteht, wie eine Autorin arbeitet und was es zu beachten gibt, wenn man seine Texte der Öffentlichkeit vorstellen und bei einem Verlag einreichen will. Bitte ausreichend Papier, Stifte und Proviant für die Mittagspause mitbringen! Wer lieber mit Tasten, als mit der Hand schreibt, kann gern auch sein Laptop mitbringen. Bei Interesse, steht die Autorin für eine vertiefende Folgeveranstaltung zur Verfügung.

Juliane Breinl, Jahrgang 1971, hat in Frankfurt a.M. und Bielefeld Klinische Linguistik studiert. Nebenher ließ sie sich zum klassischen Mezzosopran ausbilden. Nach Studienabschluss arbeitete sie als akademische Sprachtherapeutin. Seit 2012 lebt sie als freie Autorin mit ihrer Familie im Landkreis Ebersberg und leitet zudem Schreib-, Sprech- und Stimmworkshops.
Veröffentlichungen: Kinderbuchreihe ''Die Feuerbälle", Verlag Sankt Michaelsbund, 2011
''Perlentod'' 2013 und ''Feentod'' 2014, Jugendthriller, Arena Verlag
''Rikscha bitte!" Kurzkrimi in der Anthologie: ''Heute hier, morgen Mord", S. Fischer, 2014
Erfolge: Siegerin des zweiten Jugendbuch-Wettbewerbs des Arena Verlags, des Münchner Merkurs und der Literary Agency Michael Meller.
Beim Agatha-Christie-Krimipreis 2014 kam ihr Krimi unter die 25 besten Kurzkrimis.

3114 € 85,00
Sa, 08.11.14 10.00-16.00 Uhr
So, 09.11.14 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliane Breinl

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Weihnachtliche Schreibwerkstatt für Kinder (9-12 Jahre)

Warum nicht eine eigene Weihnachtsgeschichte schreiben und vielleicht sogar verschenken?
Die Autorin Juliane Breinl zeigt euch, wie man eine kurze Geschichte schreibt, die die Herzen bewegt. Ob mit Schneesturm, Lebkuchenbergen, Eseln, Engeln oder Christkindern -das ist ganz eurer Fantasie überlassen. Bringt Stifte und Papier, etwas zur Stärkung zwischendurch und es kann los gehen.

3115 Sa, 22.11.14
14.00-18.00 Uhr € 32,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliane Breinl

Juliane Breinl

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Kurzkrimi - Schreibwerkstatt

Wollten Sie schon einmal stehlen, betrügen, erpressen, entführen oder gar morden?
In aller Kürze den Leser in eine spannende Geschichte mit lebendigen Figuren zu verwickeln, deren Anfang und Ende einen Höhepunkt umschließen, das ist eine besondere Schreibkunst. Juliane Breinl zeigt Ihnen, wie es geht. Bitte bringen Sie auf jeden Fall Stifte und Papier mit. Wer zudem auch gerne sein Laptop dabei hätte, kann das gerne tun.
Juliane Breinl, Jahrgang 1971, hat in Frankfurt a.M. und Bielefeld Klinische Linguistik studiert. Nebenher ließ sie sich zum klassischen Mezzosopran ausbilden. Nach Studienabschluss arbeitete sie als akademische Sprachtherapeutin. Seit 2012 lebt sie als freie Autorin mit ihrer Familie im Landkreis Ebersberg und leitet zudem Schreib- Sprech- und Stimmworkshops.
Veröffentlichungen: Kinderbuchreihe ''Die Feuerbälle", Verlag Sankt Michaelsbund, 2011, ''Perlentod" 2013 und ''Feentod" 2014, Jugendthriller, Arena Verlag, ''Rikscha bitte!" Kurzkrimi in der Anthologie: ''Heute hier, morgen Mord", S. Fischer, 2014
Erfolge: Siegerin des zweiten Kinder- und Jugendbuch-Wettbewerbs des Arena Verlags, des Münchner Merkurs und der Literary Agency Michael Meller.
Beim Agatha-Christie-Krimipreis 2014 kam ihr Krimi unter die 25 besten Kurzkrimis.

3116 € 75,00
Fr, 28.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 29.11.14 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliane Breinl

GEMEINDEBÜCHEREI
VATERSTETTEN

Öffnungszeiten:
Montag 15 – 19 Uhr
Dienstag 11 – 14 Uhr und 15 – 19 Uhr
Mittwoch 15 – 19 Uhr
Donnerstag 15 – 19 Uhr
Freitag 11 – 14 Uhr

Johann-Strauß-Straße 37
85598 Baldham
Fon 08106-383-290
buecherei@vaterstetten.de
www.buecherei-vaterstetten.de

In der Gemeindebücherei Vaterstetten gibt es nicht nur viele Bücher, sondern auch klassische und moderne Musik auf CD, Hörspiele und aktuelle Hörbücher, Tageszeitungen, Zeitschriften und Spielfilme auf DVD.

Über 25.000 Medien stehen Ihnen zum Stöbern, Schmökern oder zum Ausleihen zur Verfügung.

Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr lesen die Vorlesepaten allen Kindern vor. Die LeseKerle lesen für Jungen jeden ersten Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 57

''Meine Rolle finden!"

Improvisationstheater für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein, in eine fremde, vielleicht verrückte Rolle schlüpfen und sein ''Alltags-Ich" ablegen? In diesem Workshop könnt Ihr Euch selbst nach eigenen Ideen ausprobieren, verwandeln und erleben. Dabei geht es nicht um Leistungsdruck oder ''Können-Müssen", sondern vielmehr darum, dass Ihr neue Seiten an Euch entdecken könnt, Euch immer mehr zutraut und einfach Spaß dabei habt! Ausgehend von Entspannungs-, Kontakt- und Bewegungsübungen werden wir zu verschiedenen Themen improvisieren, allein und in der Gruppe. Für diesen Kurs sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3117 Sa, 15.11.14
11.00-14.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Kerstin Müller-Römer

5-4-3-2-1-los!

Schnupper-Workshop in Theaterimprovisation

Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein? In diesem Workshop können wir unser ''Alltags-Ich" einmal zur Seite legen und ungeahnte, spannende Fähigkeiten in uns entdecken! Mit einfachen Übungen für Stimme, Körper, Kontakt und Ausdruck schaffen wir die Basis, um uns immer wieder neu ''auszuprobieren" und zu verwandeln. Durch kleine Improvisationen erleben wir die Faszination, in fremde Rollen zu schlüpfen ohne Leistungsdruck, doch mit viel Spaß und Fantasie...! Dieser Kurs richtet sich vor allem an diejenigen, die Improvisationstheater einfach einmal kennen lernen möchten; es sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich. Doch auch Teilnehmer mit Spielerfahrung sind selbstverständlich willkommen.

Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3118 Sa, 08.11.14
10.00-15.00 Uhr € 55,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Kerstin Müller-Römer

Körpertheater

Den Körper sprechen lassen

Hier stehen Spaß und Freude am Ausprobieren im Vordergrund! Wer gerne sein Repertoire an körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern möchte, ist hier genau richtig! Mit verschiedenen Übungen und Improvisationen werden die Teilnehmer/-innen an die Pantomime herangeführt und lernen wichtige Gesetzmäßigkeiten des Körperausdrucks kennen. Geeignet für Interessierte, die sich für die Bühne fortbilden möchten oder auch im Arbeitsleben und im ganz normalen Alltag mehr ihres Körpers und dessen Wirkung bewusst werden möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe (oder Stopp-Socken), bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte.

3119 € 48,00
Fr, 06.02.15 20.00-21.30 Uhr
Sa, 07.02.15 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Pollato

Sabine Pollato

WILHELM MANSKE liest Thomas Bernhard

Zurück zu den Wurzeln -

Theater spielte Wilhelm Manske u. a. in Marburg (1998-2000, 2003), Salzburg (1998-1999, 2003) und München (2000-2002). Im Fernsehen war und ist Manske in zahlreichen bekannten Fernsehproduktionen präsent. Bekannt wurde er 1998 als Bauer Max Berger, den er seitdem in der ZDF-Serie ''Forsthaus Falkenau" spielte.

Von Oktober 2007 bis Dezember 2013 war er als Serienhauptrolle ''Josef Brunner" (Brunnerwirt) in der BR-Serie ''Dahoam is Dahoam" zu sehen.

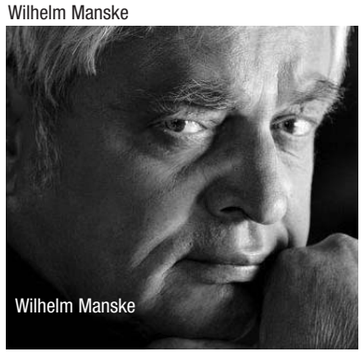
Nach seinem Rückzug aus der Serie widmet sich Wilhelm Manske wieder dem Theater.

In Vaterstetten ist er mit einer Lesung seines zuletzt inszenierten Stückes ''Der Theatermacher" von Thomas Bernhard zu sehen.

(Dauer ca. 1 Std. 45 Min.)

Wilhelm Manske lebt in Murnau am Staffelsee.

3120 Fr, 21.11.14
ab 19.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Wilhelm Manske


Wilhelm Manske

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

So ein Duft! Schnupperreise durch die Welt der ätherischen Öle

Was ist ein ätherisches Öl? Wie wird ein ätherisches Öl hergestellt? Was kann man damit machen, und wo findet es Verwendung? Ist ein ätherisches Öl schon ein Parfüm? Welche Pflanzen werden dazu benötigt? Diese und andere Fragen beantwortet Biggi Renner, die Inhaberin des ''aromare" - Fachgeschäft für Naturkosmetik und Duftästhetik in Schwabing (www.aromare.de) und entführt Sie in eine Welt der Düfte und des sinnlichen Erlebens. Vielleicht finden Sie auf diesem Weg auch Ihren Lieblingsduft! Anmeldung unbedingt erforderlich!

Treffpunkt: ''Aromare" - Nordenstraße 16, 80799 München

3300 Sa, 11.10.14
14.00-15.30 Uhr € 12,00
München, Biggi Renner

Berühmte Theaterbauten und Konzerthäuser

Vortrag mit Beamer

Sie erhalten einen Überblick über die Entwicklung des Theaterbaus und die Entstehung von Konzerthäusern im Laufe der Jahrhunderte.

Auf die neuen Theater und Konzertsäle wird besonders Bezug genommen.

3303 Mo, 20.10.14
10.00-12.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Renate Gassenmeier

Kunstgeschichte am Vormittag: Renaissance

München als wittelsbachische Residenzstadt sowie Augsburg als reiche Handelsstadt zählten in der Renaissance zu den bedeutendsten Kunstzentren im Heiligen Römischen Reich.

Noch heute zeugen beispielsweise die Brunnen in beiden Städten oder prachtvolle Palais von der einstigen Machtentfaltung.

3304 ab Do, 02.10.14
6 x 10.30-12.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Dr. Gerard Janssen

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 58

Kunst, Literatur, Musik
Ausstellungsbesuche

''Augenblicke'' ist eine Reihe für die Bildbesprechung von jeweils einem Kunstwerk. Das ist ein Luxus, den man sich nur leisten kann, wenn man Schatzhäuser wie die Münchner Museen in Reichweite hat: Hinzugehen und sich einfach Zeit zu nehmen für eines von ihnen: eine Stunde, ein Meisterwerk.

Augenblicke - Die Marquise de Pompadour. Audienz in der Neuen Pinakothek

Die Sanierung der Alten Pinakothek erweist sich in gewisser Weise als ein Glücksfall, denn so kann erstmals Francois Bouchers Marquise de Pompadour neben Jacques-Louis Davids Comtesse de Sorcy in der Neuen Pinakothek ausgestellt werden. Diese beiden Frauenbildnisse, die in einem Abstand von gut 30 Jahren entstanden, könnten scheinbar nicht unterschiedlicher sein. Der gewaltige historische Umbruch durch die französische Revolution, der genau vom Entstehungsort der beiden Gemälde - Paris - ausging, wird hier geradezu idealtypisch wie in einem ''Vorher-Nachher-Vergleich'' sichtbar.
Die herbe und nicht ganz unberechtigte Kritik, die bereits Zeitgenossen am Bildnis der ebenso mächtigen wie umstrittenen Mätresse des Königs übten, erscheint dadurch bereits wie ein Menetekel: ''Es ist so überladen von Zierrat, Bommeln und allen Sorten von Firlefanz, dass es Leuten von Geschmack in den Augen schmerzt.'' Aber gerade darum ist das lebensgroße, meisterliche Porträt der Marquise auch so interessant. Auf engstem Raum repräsentiert es eine ganze Epoche, zeigt eine bemerkenswerte Frau auf dem Karrierehöhepunkt und einen Gestaltungswillen, der seinesgleichen sucht. Aus der bürgerlichen Jeanne-Antoinette Poisson war mit enormer Disziplin und Anpassungsbereitschaft die Marquise de Pompadour geworden, eine Frau, die in beispiellosem Luxus lebte, die den Stil ihrer Zeit beeinflusste, die in die Wirtschaft und die Politik Frankreichs eingriff und in Kontakt zu den Geistesgrößen ihrer Zeit stand. Wenig bekannt ist die wechselhafte Geschichte dieses prominenten Gemäldes, die tragisch mit der Deutschlands im 20. Jahrhundert verbunden ist.
Der Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: an der Kasse
(Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag KN 3380 ''Sinneslust und Diplomatie - Berühmte Mätressen mächtiger Könige'')

3305 So, 19.10.14
10.30-12.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek,
Dr. Anja Sibylle Dollinger

Kunstgeschichte - kompakt vor Ort: 9. Semester

Quereinstieg jederzeit möglich!
München bietet mit seinen Museen und seinen zahlreichen Sonderausstellungen die einzigartige Möglichkeit, die Entwicklung der Kunst, von der Antike bis in die moderne Zeit ''vor Ort'' kennen zu lernen. Der Kurs, der im Oktober 2010 begonnen hat, wird nach neun Semestern mit vier letzten Themen abgeschlossen.
1. Pinakothek der Moderne
Die Pinakothek der Moderne gehört zu den größten Sammlungshäusern für moderne und zeitgenössische Kunst, Architektur und Design in Europa. Sie bietet eine Gesamtschau der Künste des 20. und 21. Jahrhunderts. Im Mittelpunkt der Führung: Die Brücke und Der Blaue Reiter, Kubismus.
Mittwoch, 08.10.2014
2. Pinakothek der Moderne
Klassische Moderne und zeitgenössische Kunst werden mit einer zweiten Führung fortgesetzt.
Mittwoch, 12.11.2014
3. Lenbachhaus
Das Museum Lenbachhaus, dank der weitsichtigen Sammlungstätigkeit seiner Direktoren, bietet einen interessanten Überblick über der Entwicklung der internationalen Kunst nach 1945. Die Führung wird die Schwerpunkte der Sammlungen erläutern.
Mittwoch, 26.11.2014
4. Hypo-Kunsthalle: Münchner Rokoko von Asam bis Günther
Als krönender Abschluss des Semesters steht München im Mittelpunkt. Eine umfangreiche, opulente Präsentation in der Hypo-Kunsthalle würdigt das Münchner Rokoko, eine einmalige Blütezeit im 18. Jahrhundert, die auch in einer internationalen Perspektive von großer Bedeutung ist.
Die Ausstellung bietet einen erstaunlichen Blick auf diese bedeutende Epoche, deren Kunstwerke durch ihre raffiniert-elegante Körperlichkeit und tiefe Spiritualität mit ''Leib und Seele'' den Betrachter faszinieren.
Mittwoch, 28.01.2015
Treffpunkt: jeweils im Kassenbereich
Der Eintritt ist in den Gebühren nicht enthalten.

3310 ab Mi, 08.10.14
4 x 10.15-12.15 Uhr € 36,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Rembrandt - Tizian - Bellotto: Geist und Glanz der Dresdner Gemäldegalerie

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Die Erfolg verwöhnte Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung zeigt in Zusammenarbeit mit der Dresdner Gemäldegalerie rund hundert Meisterwerke berühmter Künstler, darunter Gemälde von Carracci, van Dyck, Velázquez, Lorrain, Watteau und Canaletto. Sie veranschaulichen Entstehen und Blühen der legendären Galerie in der Zeit des Barocks und der Aufklärung.
Der Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf der Regierungszeit des sächsischen Kurfürsten und polnischen Königs August II. (1670-1733), auch der "Starke" genannt, und seines Sohnes August III. (1696-1763). In diesem »Augusteischen Zeitalter«, einer Zeit der wirtschaftlichen und kulturellen Blüte, erhielt die Stadt mit dem Bau von Hof- und Frauenkirche seine heute noch weltberühmte Silhouette.
Die verschiedenen Gattungen - Historienmalerei, Landschaft, Stillleben, Portrait - verdeutlichen das Profil der im 18. Jahrhundert stetig wachsenden königlichen Sammlung. Ein häufiger Besucher der Dresdner Galerie war der berühmte Kunsthistoriker und Archäologe Johann Joachim Winckelmann, der seine dort gemachten Erfahrungen schriftlich festhielt und so nachhaltig zum legendären Ruf der Sammlung beitrug. Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt Kasse

3330 Do, 09.10.14
17.30-19.30 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Giovanni D´Andrea

"Ich bin ein Sender." Multiples von Joseph Beuys

Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne
Die Pinakothek der Moderne und das Busch-Reisinger Museum, Harvard Art Museum, Cambridge, Massachusetts, betreiben seit Januar 2013 ein gemeinsames Forschungsprojekt zu den ''Multiples'' von Joseph Beuys, die in beiden Häusern umfangreich vertreten sind.
Unter einem''Multiple'' versteht man eine künstlerische Arbeit, die aus einer bestimmten Anzahl von seriell hergestellten Objekten besteht und vom Künstler als ''Multiple'' autorisiert ist. Die Geschichte des ''Multiple'' führt zurück zu den Ready-mades von Marcel Duchamp, der seine Kunstobjekte und Installationen bereits in den 1920ern Jahren teilweise seriell hergestellt hatte. Die ''Multiples'' von Joseph Beuys sind komplexer und oft Artefakte oder Relikte seiner Aktionskunst, wie zum Beispiel die beiden Installationen ''Vor dem Aufbruch aus Lager I'' und ''Zeige Deine Wunde'' im Lenbachhaus.
Ziel der Ausstellung ist die Intention von Beuys zu erläutern, der seine ''Multiples'' als ''Transmitter'' seiner künstlerischen Ideen an eine großes Publikum verstand.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt Kasse

3331 Sa, 15.11.14
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Giovanni D´Andrea

Canaletto. Bernardo Bellotto malt Europa

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek
Mit ca. 80 Leihgaben aus öffentlichen und privaten Sammlungen in Europa und den USA ist diese Ausstellung die erste umfassende Werkschau von Bernardo Bellotto, genannt Canaletto, in Deutschland in den letzten 50 Jahren. Sie bietet eine einmalige Gelegenheit, den venezianischen Vedutenmaler auf seinen Wegen durch das Europa des 18. Jahrhunderts zu begleiten: von Venedig und Rom über Dresden und Wien bis nach Warschau.
Auch in München arbeitete Canaletto für einige Monate und malte 1761 für den bayerischen Kurfürsten Maximilian III. Joseph ein weites Panorama der Stadt und zwei Ansichten von Schloss Nymphenburg. Dank umfassender Restaurierungen haben die drei großformatigen Gemälde ihre ursprüngliche Strahlkraft zurückgewonnen. Sie zählen zu den Hauptwerken des Malers und sind auch als historische Dokumente einzigartig
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt Kasse

3332 Di, 04.11.14
17.30-19.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek,
Dr. Giovanni D´Andrea

Canaletto. Bernardo Bellotto malt Europa - in Italiano

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek
La VHS vi offre una visita guidata in lingua italiana nella Alte Pinakothek di Monaco di Baviera, dove sarà presentata in autumno una grande esposizione dedicata al famoso pittore veneziano Bernardo Bellotto, più conosciuto forse con il nome d'arte "Il Canaletto".
Opere famose documentano la fama di Canaletto,

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 59

conteso tra Venezia e Roma, ma anche alle corti di Vienna, Dresda e Varsavia (Wien, Dresden und Warschau).
Anche a Monaco Canaletto si fermò alcuni mesi nel 1761, a dipingere per incarico del Principe Elettore (für den bayerischen Kurfürsten) Maximilian III. Joseph. Tre grandi quadri rimasero a Monaco: un vasto panorama della città e due vedute del Castello di Nymphenburg. Questi tre quadri sono stati restaurati proprio per questa esposizione e hanno riacquistato l'antico splendore. Così possono oggi essere annoverati tra le opere principali dell'artista e considerati eccezionali per la documentazione storica di Monaco.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt Kasse

3333 Do, 13.11.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek,
Dr. Giovanni D´Andrea

''Mit Leib und Seele": Münchner Rokoko von Asam bis Günther

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
In Zusammenarbeit mit dem Diözesanmuseum Freising. Eine umfangreiche, opulente Präsentation würdigt das Münchner Rokoko, eine einmalige Blütezeit im 18. Jahrhundert, die auch in einer internationalen Perspektive von großer Bedeutung war.
Als herausragende Künstler galten die Asam-Brüder Cosmas Damian und Egid Quirin, Johann Baptist Straub, Franz Anton Bustelli und Ignaz Günther. Erfindungsreich und feinfühlig werden Naturmotive, Figuren und Ornamentik vom Barock aufgenommen und weiterentwickelt.
Gezeigt werden vor allem Skulpturen, aber auch Porzellan, Silberarbeiten, Gemälde und Zeichnungen. Die Ausstellung bietet einen erstaunlichen Blick auf diese bedeutende Epoche, deren Kunstwerke durch ihre raffiniert-elegante Körperlichkeit und tiefe Spiritualität ''mit Leib und Seele" in Dialog mit dem Betrachter treten.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt Kasse

3334 Mi, 21.01.15
17.30-19.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Giovanni D´Andrea

Erklär mir den Buddhismus

Von Buddha, Bodhisattva und Lotusblume
Auf dem Treppenaufgang des Museums begrüßt uns ein überlebensgroßer Buddha in goldenem Glanz. In der Großen Buddha-Halle begegnen wir einem Buddha im Lotussitz. Zahlreiche Bodhisattvas sind in der Ausstellung ''Weiter als der Horizont" versammelt. Wer sind dieser Buddha und die Boddhisattvas? Der im 6. Jh. v. Chr. in Nordindien gegründete Buddhismus kam über die Seidenstraße nach Osten und breitete sich in China, Korea und Japan aus. Im Museum für Völkerkunde erkunden wir die Entstehung dieser wichtigen Weltreligion und das Leben des Religionsstifters und machen uns mit der Gedankenwelt des Buddhismus vertraut.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3340 So, 08.02.15
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Museum für Völkerkunde,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Rembrandt - Tizian - Bellotto: Geist und Glanz der Dresdner Gemäldegalerie

Vom 22. August bis 23. November 2014 zeigt die Münchner Kunsthalle die Ausstellung ''Rembrandt - Tizian - Bellotto: Geist und Glanz der Dresdner Gemäldegalerie". Rund hundert Meisterwerke berühmter Künstler, darunter Carracci, van Dyck, Velázquez, Lorrain, Watteau und Canaletto, veranschaulichen das Entstehen und Blühen der legendär reichen Dresdner Gemäldegalerie in Barock und Aufklärung.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3341 Mi, 08.10.14
16.00-17.30 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Ab nach München! - Künstlerinnen um 1900

''Ab nach München!" schreibt Gabriele Münter 1901 in ihr Tagebuch. So wie sie zieht es um 1900 zahlreiche junge Frauen aus dem In- und Ausland in die Stadt, die neben Paris als eines der großen Zentren für zeitgenössische Kunst gilt. München bietet mit der auf weibliche Eigeninitiative hin gegründeten Damen-Akademie und anderen Institutionen attraktive Alternativen zur Ausbildung im künstlerischen Bereich. Die Ausstellung gibt erstmals einen Überblick über das künstlerische Schaffen dieser Frauen.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3342 So, 19.10.14
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, St. Jakobs-Platz 1, Stadtmuseum,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Canaletto. Bernardo Bellotto malt Europa

Mit ca. 80 Leihgaben aus Sammlungen in Europa und den USA wird diese Ausstellung die erste umfassende Werkschau Bellottos in Deutschland seit bald 50 Jahren sein und eine einmalige Gelegenheit bieten, den venezianischen Vedutenmaler auf seinen Wegen durch das Europa des 18. Jahrhunderts zu begleiten. Bernardo Bellotto, genannt Canaletto, arbeitete 1761 für einige Monate in München. Die Ausstellung zeigt Bellottos Münchner Werke erstmals im Kontext exemplarischer Gemälde und Zeichnungen aus allen seinen Schaffensphasen.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3343 So, 09.11.14
10.30-12.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Georg Baselitz

Die Wiederaufnahme und kritische Reflexion des eigenen Werks ist seit jeher ein prägendes Merkmal der Arbeit von Georg Baselitz. Im vergangenen Jahrzehnt nimmt die Interpretation programmatischer Werke vor einem veränderten Zeithintergrund einen breiten Raum ein. Die Ausstellung im Haus der Kunst stellt diese neue Werkreihe zusammen mit den zeitgleich entstandenen Skulpturen in das Zentrum der Präsentation.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3344 Mi, 03.12.14
16.00-17.30 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 1, Haus der Kunst, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Rumford. Rezepte für ein besseres Bayern

Erstmals würdigt die Ausstellung Leben und Werk des Sir Benjamin Thompson (Woburn bei Boston/Massachusetts 1753-1814 Auteuil bei Paris), der als Graf Rumford fraglos zu den intelligentesten Köpfen zählt, die je in München gewirkt haben. Als Initiator des Englischen Gartens, Sozialreformer, Krisenmanager, Staatsmann, Physiker, Erfinder, Stadtplaner und Ernährungsphysiologe steht er für einen schier atemberaubenden Kosmos an Ideen.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3345 Mi, 21.01.15
16.00-17.30 Uhr € 9,00
München, St. Jakobs-Platz 1, Stadtmuseum,
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Reise an das Mittelmeer

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
Das Meer ist für die Menschen von jeher faszinierend. Auch manch ein Künstler unterliegt diesem Reiz. Bei dieser Kinderführung erfahren wir etwas über die griechischen Götter und untersuchen einen Bilderzyklus, der uns die Geschichte einer ganzen spannenden Seeschlacht erzählt. Du darfst auch selber kreativ werden!
Bitte mitbringen: Din A 4 Zeichenpapier, Buntstifte, bzw. Federmäppchen
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3350 So, 09.11.14
10.15-11.45 Uhr € 7,00
Museum Brandhorst, Kunstareal, Didi Richter

Märchenreise in die Bilderwelt

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
Märchen sind auch für Künstler spannend. Wir machen einen Rundgang durch die neue Pinakothek und entdecken die Welt der Märchen, denn die faszinieren nicht nur Kinder und Märchenbuchillustratoren, sondern auch die Künstler. Welche Hinweise sind in dem Bild versteckt? Wird das ganze Märchen erzählt oder nur ein Ausschnitt? Interpretieren Künstler Märchen ganz neu? Auch dieser Frage gehen wir auf den Grund. Zum Abschluss darfst du dann dein Märchen zeichnen.
Bitte mitbringen: Din A 4 Zeichenpapier, Buntstifte, bzw. Federmäppchen
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3352 So, 23.11.14
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek,
Didi Richter

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 60

Kunst, Literatur, Musik
Kunstgeschichte

Symbole in der Kunstgeschichte

"... und legte ihn in eine Krippe" - das Weihnachtsgeschehen auf Gemälden in der Alten Pinakothek

In einem Rundgang betrachten wir Gemälde der noch geöffneten Altniederländischen und Altdeutschen Abteilung der Alten Pinakothek und nähern uns den Besonderheiten in der Darstellung des biblischen Geschehens rund um die Geburt Jesu.
Eintritt (1,00 €) ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3359 So, 23.11.14
13.30-15.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Beatrice Trost

Max Ernst

''Was die meisten Menschen als phantastisch betrachten, halte ich für das innere Wesen der Wahrheit." (Max Ernst).
Der Maler und Bildhauer Max Ernst ist einer der wichtigsten Vertreter des Dadaismus und Surrealismus. In seinen Bildern verfremdet er alltägliche Dinge. Die an Traumsequenzen erinnernden Bilder zeigen den besonderen Zugang Max Ernsts zur Wirklichkeit. Für die verfremdende Wirkung entwickelte er neue Techniken, mit denen er unbekannte Effekte erreichte und verblüffende Erscheinungen erzielte. In der Pinakothek der Moderne versuchen wir uns der Welt des Max Ernst zu nähern.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3370 Do, 13.11.14
14.00-15.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Friederike Breier

Georg Baselitz

Georg Baselitz unterzieht sein eigenes Werk immer wieder einer kritischen Reflexion. Gerade in den letzten Jahren, finden in seinen Arbeiten viele Rückbezüge auf das vorangegangene Schaffen statt. Die Ausstellung im Haus der Kunst zeigt neben Arbeiten, die seit den 1960er Jahren entstanden sind, die neu entstandenen Gemälde und Bronzeskulpturen des am Ammersee lebenden Künstlers.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3371 Mo, 08.12.14
17.30-19.00 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 1, Haus der Kunst, Friederike Breier

Georg Baselitz - Die Welt auf dem Kopf

Vortrag mit Beamer
''Wenn Sie ein Stück Papier auf dem Tisch vorlegen und einen Baum darauf zeichnen und behaupten, dieser Baum stünde genauso aufrecht auf dem Papier wie in Ihrem Garten, so übernehmen Sie damit einfach ungeprüft etwas, was andere behaupten."
Georg Baselitz, 1988
Dieser Satz des 1938 geborenen Künstlers animiert uns unsere Wahrnehmung zu überprüfen. Seine Werke fordern zu einer Auseinandersetzung mit dem Gesehenen auf und stellen damit die ''Welt auf den Kopf". Durch die Motivumkehr, die er ab Ende der 1960er betrieb, wirken seine Bilder irritierend auf den Betrachter und lassen vielleicht mehr als jedes andere Werk der Moderne innehalten in der Betrachtung. Der Vortrag zeigt die Entwicklung im Werk Georg Baselitz auf.

3372 Do, 27.11.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Friederike Breier

Sinneslust und Diplomatie - Berühmte Mätressen mächtiger Könige

Vortrag mit Beamer
In den Anfängen der Renaissance erschienen am Hof der Könige die ersten ''maitresse en titre". Sie waren die offiziellen Geliebten der Könige und standen in der Rangordnung direkt neben der angetrauten Königin. Ihre Position war mächtiger als die der Königin. Eine ''maitresse en titre" zu sein, brachte eine Menge von Herausforderungen und Energie mit sich. Die meisten dieser Damen stammten aus angesehenen, aristokratischen Häusern. Sie waren vielseitig gebildet und von hoher Würde. Um dem König für längere Zeit zu gefallen, mussten sie alle Register der Raffinesse ziehen. Nicht nur äußerlich von glänzender Schönheit, sondern auch von charmantem, intelligenten und diplomatischen Auftreten. Natürlich hatten sie stark gegen die Intrigen am Hof zu kämpfen. Man wartete ja nur auf Schwächen, um die Günstlinge in die Hölle zu schicken. Viele dieser Damen waren auch politisch stark engagiert und beeinflussten den König bei seinen Entscheidungen. Da war, z.B. die Marquise de Pompadour, durch deren Hände die Fäden der hohen Politik liefen. Selbst die Kaiserin Maria Theresia von Österreich trieb rege Korrespondenz mit ihr. Hinzu kam, dass sie zwischen dem König und der Königin stets eine gute Verbindung schaffen mussten. Am Ende ihrer Karriere konnten sie sich beruhigt zurück lehnen. Sie hatten ein stattliches Vermögen angesammelt, ihre Familienmitglieder in hohe Positionen gebracht und die Kinder aus der Verbindung mit dem König standesmäßig verheiratet.
Anmeldeschluss: 6.10.
Bitte beachten Sie auch unsere Führung ''Augenblicke - Die Marquise de Pompadour. Audienz in der Neuen Pinakothek" (KN 3305)

3380 Mo, 13.10.14
10.00-12.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Marlies Lämmle

Anastasia

Vortrag mit Beamer
In der Nacht vom 16. auf den 17. Juli 1918 wurde Zar Nikolaus II mit seiner Frau und seinen fünf Kindern im Ipatjew-Haus in Jekatarinenburg (Sibirien) brutal von einem bolschewikischen Erschießungskommando ermordet. Im Februar 1920 sprang eine junge Frau in Berlin in den Landwehrkanal, um sich das Leben zu nehmen. Nach langer Schweigezeit lüftete sie dann ihr Geheimnis. Sie behauptete Anastasia, die jüngste der Zarentöchter zu sein, die das Massaker überlebt hatte. War sie es wirklich oder eine Betrügerin? Sie kannte sich gut in der Familiengeschichte aus und überraschte immer wieder mit Details, die nur enge Familienmitglieder wissen konnten. Es ist eine spannende Lebensgeschichte einer Frau mit vielen Namen: Frau Tschaikowski, Franziska Schanzkowska, Anna Anderson und Anastasia Manahan. Ihr Grab befindet sich auf dem russisch-orthodoxen Friedhof in Seeon.
Anmeldeschluss: 12.1.

3381 Mo, 19.01.15
10.00-12.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Marlies Lämmle

Ihr Dinkelbäcker Dümig
„Diese Bäckerei gehört zu den Besten Deutschlands", ausgezeichnet von
DER FEINSCHMECKER 2013
DINKEL PUR FÜR:
Dinkelverliebte, Allergiker & Fitnessbewußte
DINKELSPEZIALITÄTENALS STANGERL:
"Dümogi, Peppi, Popeye, Lauchi, Bierstangerl, Dümix & Salmi..."
- die Dinkel ich mir!
Alles aus eigener Herstellung!
Vaterstetten, am Rathausplatz
Tel. 0 81 06 / 14 06
Montag - Freitag 7.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.00 Uhr
Samstag 6.30 - 12.00 Uhr, Sonn- und Feiertags geöffnet!

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 61

Kunst, Literatur, Musik

Filmmusik

Vortrag mit Beamer

Ein Vortrag über die Entstehungsgeschichte der Filmmusik bis hin zu ihrer Glanzzeit der 50er Jahre in Hollywood. Wie ist Filmmusik entstanden? Mit welchen musikalischen Mitteln werden Filmszenen vertont, so dass die Musik die ''richtigen Ton" trifft? Wie schaut eine Filmmusik-Partitur aus?

Beginnend mit der Epoche der Stummfilmzeit erläutert Winfried Kraus mit musikalischen Beispielen die Praxis der Komposition für Film. Musikbeispiele und Themen werden detailliert erläutert.

Winfried Kraus studierte Filmmusik am Berklee College of Music in Boston, USA sowie am Konservatorium Hilversum, Niederlande. Er ist als Filmkomponist und Pianist tätig und vertont unter anderem auch Stummfilme. Anmeldung unbedingt erforderlich.

Anmeldeschluss: 19.1.2015

3400 Mo, 26.01.15
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Winfried Kraus

Foto: Monika Wrba

Führung durch die Staatsoper München

Oper und Ballett üben zweifellos eine ganz eigene Faszination auf Theaterbesucher aus. Eine Führung durch das Nationaltheater vermittelt Wissenswertes über den personellen, organisatorischen und logistischen Aufwand, der für eine Vorstellung erbracht werden muss, sowie interessante Informationen über bauzeitliche Daten und wegbereitende Personen, die die über 350-jährige Geschichte der Oper und des Balletts in München historisch einrahmen. Der Rundgang durch das Nationaltheater beinhaltet unter anderem die Besichtigung des Königssaals, der Ionischen Säle sowie des Zuschauerraums.

Treffpunkt: Nationaltheater, Eingangshalle Nord am Marstallplatz

5010 Sa, 18.10.14
15.45-16.45 Uhr € 6,00
Nationaltheater Eingangshalle Nord am Marstallplatz

Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

Sie singen gerne?

Wenn Sie sich jetzt noch auf der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand. die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.

Sie lernen, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet - eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.

Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter.... Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares - die eigene Musik.

Max. 6 Teilnehmer!

3430 € 60,00
Sa, 15.11.14 16.00-18.00 Uhr
So, 16.11.14 16.00-18.00 Uhr
Sa, 22.11.14 16.00-18.00 Uhr
So, 23.11.14 16.00-18.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

3431 € 60,00
Sa, 31.01.15 16.00-18.00 Uhr
So, 01.02.15 16.00-18.00 Uhr
Sa, 07.02.15 16.00-18.00 Uhr
So, 08.02.15 16.00-18.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

African Percussion - Djembé / Basstrommeln

Für Einsteiger bis Mittelstufe

Wer es einmal ausprobieren möchte oder bereits über etwas Spielpraxis verfügt, ist hier richtig.

Wir vertiefen unsere Spieltechnik und erarbeiten einen komplexen Rhythmus mit Basstrommelfiguren, Breaks und Solofiguren. Improvisation und Hörbeispiele werden mit einfließen. Der grundlegende Anschlag und die Spieltechniken sollten bekannt sein.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Djembé benötigt wird!

3436 € 34,00
Sa,18.10.14 10.00-17.00 Uhr
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Anja-Susann Huber

Circle drumming - Trommeln für alle

Menschen jeden Alters und jeder Könnensstufe vom Anfänger bis zum Profi sind im Drum Circle herzlich willkommen!

Circle Drumming ist eine vergnügliche und kreative Möglichkeit des Miteinander Musizierens auf Percussion Instrumenten aller Art. (z.B. Djembé, Conga, Surdo, Cajon, Darabuka, Duff, Pandeiro, Talking Drum, Shekere, Glocken, Woodblocks....etc.)

Die Teilnehmer/innen improvisieren im ''Trommelkreis" auf verschiedenen Percussion Instrumenten, gestalten und spielen ihre eigenen Rhythmen und schaffen gemeinsam ein großartiges Musikereignis.

Die Leitung (Facilitator) hilft beim kreativen Zusammenspiel, unterstützt das vorhandene Potential, arrangiert und orchestriert das Geschehen, sodass daraus ein voll funktionierendes, improvisierendes Percussion - Ensemble entsteht. Mit den Worten des Begründers Arthur Hull, ist ein Drum Circle der einfache Weg für jeden, mit Spaß die Welt der Musik und des Rhythmus zu entdecken. Ein musikalisches und ein teambildendes Erlebnis für alle!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

3440 Sa, 10.01.15
14.00-17.00 Uhr € 25,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Anja-Susann Huber

Cajonworkshop für Anfänger

für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse!

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Cajon (span. Kiste), die ursprünglich aus Kuba und Peru stammt. Seit 1970 hat die Cajon in Europa immer mehr an Popularität gewonnen und begeistert sowohl Anfänger als auch erfahrene Musiker.

Wir beginnen den Kurs mit rhythmischen "Warm-ups" und "Cajonbasics". In kleinen Übungsstücken lernen wir dann die drei Basis-Sounds Bass, Snare und Tap. Mit diesen Klängen erarbeiten wir uns dann Rhythmen und einfache Arrangements. Neben traditionellen Rhythmen spielen wir auch moderne Grooves wie z.B. Rock, Funk, Hip Hop und Reggae. Für alle Rhythmusliebhaber, die Koordination und Konzentration steigern möchten. Wenn ein eigenes Instrument vorhanden ist, dies bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben.

3441 Sa, 11.10.14
9.30-12.30 Uhr € 25,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ewa Bross

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 62

Kunst, Literatur, Musik Studium Generale

Studium Generale
an der vhs Vaterstetten

Das Studium generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen.
Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier bzw. fünf verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Quereinstiege sind jederzeit möglich...

1. Semester in Zorneding

Geschichte: 7.10.-21.10.
Was ist eine historische Quelle? Beispiel antike Münzen, Gründungsurkunde einer Stadt
Geschichte und Vorgeschichte: Verhältnis von Geschichte und Archäologie
Historische Fragestellungen: Beispiel: Warum ist Bayern anders? Wie wird aus Daten, Fakten, Meinungen eine erzählte Geschichte? Geschichte eines Themas: z.B. das Mensch-Natur-Verhältnis
Bewertungsfragen: Moralische und andere Wertmaßstäbe. Was ist eine historische Größe?
(Reinhard Falter)

Kunstgeschichte:
11.11.-25.11. jeweils 10.15-12.15 Uhr!
11.11.: Klassische Antike: Treffpunkt: Kasse Glyptothek
18.11.: Renaissance: Treffpunkt: Kasse Alte Pinakothek
25.11.: Barock: Treffpunkt: Kasse Alte Pinakothek
(Dr. G.d'Andrea)

Politik: 02.12.-16.12.
Grundwissen Politik: Grundgesetz, Staatsaufbau der Bundesrepublik Deutschland
Grundwissen EU, Europäische Institutionen
(Joachim Schüller)

Philosophie: 13.01.-27.01.
Wie gehe ich mit Grundbegriffen um: Logos und Mythos - Ursache und Prinzip - Wahrheit und Wesen - Natur und Gesetz.
(Reinhard Falter)

3227 ab Di, 07.10.2014
12 x 9.30-11.30 Uhr € 105,00
Zorneding, Christoperuskirche, LIndenstraße 11

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

6. Semester

Neurowissenschaften II: 06.10.-03.11.
Vom Fühlen, Denken und Glauben - * Das Hirn als vernetztes System * Vom guten Charakter * Ich und mein freier Wille.
(Ruth Hundt)

Deutsche Literatur nach 1945: 10.11.-01.12.
Die deutsche Literatur nach 1945 ist geprägt vom Willen zum Neuanfang.
Trümmerliteratur, Aufbauliteratur, Politisierung bzw. Subjektivierung der Literatur sind Schlüsselbegriffe der Literaturszene, die anhand exemplarischer Texte vorgestellt werden.
(Ingeborg Röck)

Philosophie und Lebenskunst:
15.12., 19.01.-02.02.
Philosophie und Lebenskunst in der Antike und heute - Mit sich selbst befreundet sein, die Sorge um sich selbst - Alter, philosophisch betrachtet - Die Kunst der Freundschaft - Glück.
(Karin Petrovic)

3223 ab Mo, 06.10.14
12 x 19.00-21.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

13. Semester

Ausleitende Verfahren: 15.10.-12.11.
Im Zuge der zunehmenden Umweltbelastungen oder aufgrund von Fehlernährung, Fertigkost, belastete Lebensmittel etc. häufen wir immer mehr unbeabsichtigt Stoffe in unserem Körper an, die wir gerne wieder loswerden möchten. Welche Möglichkeiten gibt es den Körper zu reinigen? Gemeinsam wollen wir in dem Kurs verschiedene ausleitende Verfahren von Diät bis über medikamentös gesteuerte Verfahren diskutieren.
(Dr.med. Maria Zehnter)

Wirtschaftsfragen: 19.11.-10.12.
- Geldanlageprodukte
- Zukunftsvorsorge
- Vermögensaufbau
- Der Wirtschaftsteil der Zeitung
(Angelika Kaiser)

Baustilkunde: 07.01.-28.01.
Romanik, Gotik, Renaissance, Barock - wir alle kennen und nutzen diese Begriffe, oft gar zu großzügig ohne zu wissen, woher sie kommen, was sie beinhalten.
Die europäische Kunstgeschichte hat in diesem Bereich eine klare und gut verständliche Struktur, ein regelrechtes System, das wir gemeinsam mit zahlreichen Beispielen und Abbildungen erkunden werden. Wir werden uns Kirchen und Klöster, Stadtpaläste und Schlösser, den prunkvolle Petersdom in Rom, die florentiner Stadtpaläste bis hin zu den französischen Loire Schlössern von Seiten der Architekturgeschichte beleuchten.
(Martina Lenz)

3226 ab Mi, 15.10.14
12 x 9.30-11.30 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

16. Semester in Poing

Architektur- und Kunstführungen:
8.10—22.10. jeweils 14.00 Uhr:
Mi. 08.10.: Architekturtour Schwabing, Treffpunkt Haupteingang der LMU, Geschwister-Scholl-Platz
Mi. 15.10.: Stadtmuseum, St-Jakobsplatz 1, Treffpunkt Kasse
Mi. 22.10.: Symbolik in der Kunst, Neue Pinakothek, Barer Straße 29, Treffpunkt Kasse
Treffpunkt: jeweils um 14:00 Uhr!!
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Die Gebrüder Grimm: 05.11.-19.11.
Die Brüder Grimm werden zuerst mit ihrer erfolgreichen Märchensammlung assoziiert. Doch sie waren mehr: Als Sprachforscher und Begründer der Germanistik leisteten sie einen wichtigen Beitrag zur wissenschaftlichen Betrachtung der deutschen Sprache und Literatur. Neben der Geschichte der Überarbeitung und Edition der Märchen, beschäftigt sich das Seminar besonders auch mit diesen anderen Aspekten ihrer Arbeit.
(Paula Bettina Mader)

Stefan Zweig: 03.12.-17.12.
Der große Humanist Stefan Zweig gehört zu den meistgelesenen und beliebtesten deutschsprachigen Erzählern. Mit zahlreichen Textbeispielen zeichnen wir das Leben Stefan Zweigs nach vom erfolgreichen Schriftsteller der Vorkriegszeit über die Jahre des Exils bis zum tragischen Lebensende in Brasilien. Als gemeinsame Lektüre lesen wir Stefan Zweigs ''Schachnovelle".
(Ingeborg Röck)

Französische Philosophen: 7.01.-21.1.
Zum Tod von Michel Foucault, einem der prägenden französischen Philosophen der Gegenwart, erschienen ganzseitige Traueranzeigen in den wesentlichen Pariser Tageszeitungen, anspruchsvolle philosophische Bücher haben hohe Auflagen, Philosophie ist fest verankert an französischen Gymnasien. Es drängt sich zudem der Eindruck auf, dass die Themen der französischen zeitgenössischen Philosophie stärker an gesellschaftlichen, politischen Gegenwartsfragen orientiert sind als in Deutschland.
Im Gespräch mit Philosophinnen und Philosophen, wie Jean Paul Sartre, Simone de Beauvoir, Jacques Derrida, Michel Foucault, Luce Irigaray werden wir diesen attraktiven Kosmos zeitgenössischen Denkens kennen lernen. Marxistische, psychoanalytische, politische, feministische Bezüge im weitesten Sinn werden uns begegnen, auch vernunftkritische. Die französische Philosophie des 20. Jahrhunderts existiert sicher nicht, aber eine Vielzahl lebendiger Impulse existentiellen Nachdenkens über die Welt in der wir leben.
(Karin Petrovic)

3225 ab Mi, 8.10.14
12 x 15.00-17.00 Uhr € 105,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 63

17. Semester in Poing

Naturwissenschaft der Antike: 07.10.-04.11.
Naturverständnis, Physik, Astronomie, Mathematik und Medizin von Ägypten, Babylon, Griechenland und Rom.
(Ruth Hundt)

Goethe, Schiller und die Weimarer Klassik:
18.11.-09.12.
Goethes und Schillers Leben bis 1794, Weimar als kulturelles Zentrum - die Weimarer Klassik von 1794 bis Schillers Tod. Goethes Alterswerk, Goethe und Schiller im Spiegel ihrer Zeitgenossen, Goethe und Schiller - Rezeption im 19. und 20. Jahrhundert.
(Ingeborg Röck)

Das Wasser unserer Erde: 13.01.-03.02.
Eine Einführung in die Hydrologie. Inhalte u.a.: physikalische und chem. Eigenschaften von Wasser, der Wasserkreislauf der Erde, die Verdunstung und Wolkenbildung, die Niederschläge, das Bodenwasser, der Nährstoffhaushalt von Böden, das Grundwasser, Quellen, die Wasserversorgung von München, Wasserqualität, fließendes Wasser, Erosion, die Ozeane und ihre Meeresströmungen, das Schelfeis, Eisberge, Gletscher, Wasserprobleme der Erde.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

3224 ab Di, 07.10.14
12 x 9.00-11.00 Uhr € 105,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5

20. Semester

Italienische Geschichte:
30.09.-04.11. (nicht am 14.10.)
Die Medici - ferner nach Absprache im Kurs: Galileo Galilei oder Giordano Bruno oder die Borgias...
(Alois Uhl)

Internationale/ europäische Architektur im 20. Jahrhundert: 11.11.-02.12.
Entwicklung der modernen Architektur mit den jeweiligen Stilmerkmalen und Portraits der Architekten/innen.
1. Hälfte des 20. Jhrts.: Das Ende des Historismus, Chicagoer Schule, Jugendstil, Funktionalismus, Werkbund, Siedlungsbau, Bauhaus, Internationaler Stil, De Stijl, Konstruktivismus.
2. Hälfte des 20. Jhrts: Organisches Bauen, Postmoderne, Modernismus, High-Tech-Architektur, Dekonstruktivismus, aktuelle Architektur.
(Renate Gassenmeier)

Homöopathie - Einführung und Beispiele:
13.01.-03.02.
Es wird die Homöopathie als besondere Therapieform aus dem Bereich der Alternativen Medizin vorgestellt.
Nach einer kurzen Biographie ihres Begründers Samuel Hahnemann wird die Arbeitsweise der Homöopathie erläutert: Wie kommt es zum passenden Mittel, Formen der Verabreichung, welche Störfaktoren gefährden den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Verschreibung, bei welchen Krankheiten ist ein Einsatz sinnvoll. Die Mittel werden allgemein von ihrem Ursprung, der Einteilung in Gruppen und ihrer Herstellung erklärt.
Für einen tieferen Einblick werden einige Mittel nach Absprache in der Gruppe genauer vorgestellt.
(Dr. Maria Zehnter)

3222 ab Di, 30.09.14
12 x 14.00-16.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

20. Semester

Kommunikation: 6.10.-3.11.
Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habi ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft? Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren-Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.
(Jens Tischer)

Wirtschaftsfragen: 17.11.-08.12.
- Geldanlageprodukte
- Zukunftsvorsorge
- Vermögensaufbau
- Der Wirtschaftsteil der Zeitung
(Angelika Kaiser)

Strömungen und Tendenzen der Kunst des frühen 20. Jahrhunderts: 12.01.-02.02.
Was bewegte die jungen Künstler diese neuen Wege zu beschreiten? Verschiedene Strömungen und Tendenzen in der Kunst des beginnenden des 20. Jahrhunderts (Expressionismus, Kubismus, ''Blauer Reiter'', ''Brücke''....)
(Friederike Breier)

3221 ab Mo, 06.10.14
12 x 16.15-18.15 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

21. Semester

Münchenführungen: 06.10.-03.11.
1. Treff: BMW-Welt, Ausgang U-Bahn-Station Olympiazentrum in Richtung BMW-Welt (nicht zu verwechseln mit Olympia-Einkaufszentrum!)
Weitere Führungen werden vor Ort besprochen.
(Renate Gassenmeier)

Südamerika II: 17.11.-8.12.
Inhalte u.a.: der Norden und Osten des Kontinentes, darunter Argentinien, Brasilien, Venezuela. Landschaftlicher Überblick, die Pampa, das brasilianische Bergland, die Llanos, die Erforschung und Eroberung des Kontinentes durch die Europäer, Geschichte der Kolonialreiche und das Erreichen ihrer Unabhängigkeit, heutige soziale Probleme Südamerikas, Stellung der Indios.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

Lebensräume Wald und Wüste: 12.1.-2.02.
Pflanzen und Tiere leben in extremsten Lebensräumen und haben sich dort an ihre Umgebung perfekt angepasst. Sie haben sich Nischen "gesucht", in denen sie ohne viel Konkurrenz und Angst vor Fressfeinden leben können. Wir lernen die Zusammenhänge in den verschiedenen Lebensräumen anhand von Übersichten sowie Bildern von Pflanzen und Tierbeispielen kennen.
(Lambert Heil)

3220 ab Mo, 06.10.14
12 x 14.00-16.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

FB3:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:52 Seite 64

Kunst, Literatur, Musik vhs-Ausstellungen

Kunstausstellungen an der Volkshochschule Vaterstetten

Unter dem Begriff "Kunstausstellungen im Winkelbau der VHS" und "Studioausstellungen an der Volkshochschule" möchte die VHS Vaterstetten ihr Ausstellungsrepertoire unterscheiden:
Die Kunstausstellungen im Winkelbau zeigen Werke von professionellen Künstlern, die der VHS in irgendeiner Form nahe stehen, sei es als Dozent als auch einer anderen Verbindung zur VHS. Die Einführungen bei der Vernissage werden unter dem Aspekt des kunstgeschichtlichen Hintergrundes von der Kunsthistorikerin Gabriele Bach gehalten.
Die Studioausstellungen der VHS zeigen die Werke von Dozenten der VHS und/oder ihren Teilnehmern. Die Einführungen bei der Vernissage heben als Schwerpunkt das kreative Element der Ausstellungen hervor und dienen dazu, die Person des Dozenten und sein Werk bekannt zu machen, sowie das kreative Schaffen unserer Teilnehmer zu zeigen und Lust aufs Malen zu vermitteln.
Manchmal ergeben sich aus diesem Grund Überschneidungen, so dass Dozenten unserer VHS durchaus unter beiden Rubriken zu finden sind, was aber für die Würdigung ihrer Werke völlig unerheblich ist.

Heinz L. Leutloff - Farbansichten

Künstlerausstellung im Rathaus Zorneding

Der langjährige VHS-Dozent und Künstler Heinz Leutloff präsentiert seine neuesten Arbeiten. Spontan und vielfältig verarbeitete er seine persönlichen Erlebnisse zu zauberhaften Aquarellen.
Alle Interessierten sind herzlich zur Vernissage eingeladen! Sie findet statt am Freitag, den 6. Februar um 19.00 Uhr im Rathaus Zorneding, Schulstraße 13.

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Rathauses zugänglich (Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr und Mittwoch zusätzlich von 15.00 bis 18.00 Uhr) oder aber nach Vereinbarung (Tel. 08106/8446). Die Ausstellung endet am 27. März.

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Zorneding.

Zauber des Lichts - Ölbilder und Aquarelle von Christine Scharfen

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten.
Den Augenblick mit all seinem Licht festzuhalten, das ist das Leitmotiv der Aquarelle und Ölbilder von Christine Scharfen. Die gelernte Glasmalerin präsentiert ein Portfolio ihrer Arbeiten, deren Gegenständlichkeit abstrahiert wird und den Betrachter zum Mitdenken auffordert. Dafür verzichtet die Malerin auf Unwesentliches und stattet dafür das Wesentliche mit viel Erzählcharakter aus.
Die Vernissage findet statt am Mittwoch, den 8. Oktober 2014 um 19.00 Uhr.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00-12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00-19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 3. Dezember. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

Herbst-Ausstellung des Fotoclubs in Zorneding

Das erste Mal stellt der Fotoclub seine Bider im Rathaus Zorneding aus. Auf zwei Etagen werden eine Vielzahl von großformatigen Fotografien zu sehen sein - darüber hinaus wird der Sitzungssal des Rathauses in einen Dia-Vorführraum umgewandelt, in dem mit moderner Projektionstechnologie in Endlos-Schleife eine Show mit spannenden, witzigen und beeindruckenden Bildern der einzelnen Clubmitglieder vorgestellt wird.

fotoclub vaterstetten

Die Vernissage findet am Freitag, den 17. Oktober, März 2014 ab 19.00 Uhr im Rathaus Zorneding (Schulstraße 13a) statt - wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Am Samstag, den 18.10., 11.00-16.00 Uhr ist die Ausstellung auch geöffnet, die Diaschau wird ebenfalls zu sehen sein und auch ein Teil der ausstellenden Fotografen steht Ihnen zum Gespräch zur Verfügung.

FB4:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:53 Seite 65

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können.
Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren.
Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten.
Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Das Psychiatriemuseum im Klinikum München Ost

UNBEFUGTEN ZUTRITT VERBOTEN, stand auf den alten Hinweisschildern zum ''Nervenkrankenhaus Haar bei München". Zu besichtigen im Museum, das die Geschichte des Bezirkskrankenhauses von der Gründung 1905 der Heil- und Pflegeanstalt Eglfing über die Erweiterung von Eglfing um die Anstalt in Haar im Jahre 1912, den Zusammenschluss der beiden Kliniken im Jahr 1931 bis hin zur Gegenwart aufzeigt. Zu sehen sind u.a. ein rekonstruierter Wohnraum aus der Gründungszeit, ein Schlafsaal mit originaler Möblierung, Teile einer Isolierzelle und viele weitere Gegenstände und Dokumente, die ein anschauliches Bild des Alltags einer psychiatrischen Klinik von damals bis heute vermitteln: Inneneinsichten in eine über Jahrzehnte scheinbar von der Gesellschaft abgetrennten Welt. Prominente Patienten der Klinik waren Oskar Maria Graf, Friedrich Wilhelm Wagner und Eugen Gabritschevsky.
Treffpunkt: Zentraleingang, Verwaltungsgebäude, Vockestraße 72

4200 So, 16.11.14
10.00-12.00 Uhr € 6,00
Führung durch 100 Jahre Psychiatriegeschichte
Haar, Günter Goller

4201 So, 25.01.15
10.00-12.00 Uhr € 6,00
Führung durch 100 Jahre Psychiatriegeschichte
Haar, Günter Goller

Das Klinikum München Ost - Ein Rundgang über das Klinikgelände

Bei diesem Rundgang über das Klinikgelände wollen wir Ihnen die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Klinikums München Ost vermitteln. Was für Ereignisse führten von der Vorzeigeanstalt aus dem Jahre 1905, mit seinen prächtigen, denkmalgeschützten Jugendstilbauten über die dunkle Zeit des Nationalsozialismus hin zu dem modernen Klinikum, das es heute ist? Wie sehen die aktuellen Entwicklungen aus, denen sich das Klinikum heute stellen muss, nicht zuletzt aufgrund der baulich geplanten Maßnahmen?
Treffpunkt: Kleines Theater, Casinostr. 76. Eingang Leibstrasse gegenüber Tengelmann

4202 So, 19.10.14
10.00-12.30 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

Die Klosterkirche in Ebersberg

Vor tausend Jahren gründeten die Grafen von Sempt-Ebersberg das Kloster, dessen Kirche noch heute den Marktplatz überragt. Die Grafen waren Angehörige eines der mächtigsten Adelsgeschlechter Bayerns und wurden später nach ihrer ''Hausburg" hier am Ort die Ebersberger genannt. Bei der Säkularisation wurde das Kloster aufgelöst, glücklicherweise blieb aber die wunderbare Kirche mit ihren Kunstschätzen erhalten. Von hohem Rang sind das spätgotische Stiftergrab und die Sebastiansbüste mit der Reliquie des Heiligen.
Treffpunkt: Vor der Kirche, Bahnhofsstraße

4204 Sa, 08.11.14
11.00-13.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, Anneliese Döhring

Anzing

In Anzing gibt es zwei bemerkenswerte Kirchen des 17. Jahrhunderts. Die Pfarrkirche Maria Verkündigung ist ein Beispiel für den Wiederaufbau der im 30jährigen Krieg zerstörten Dorfkirchen. Der Baumeister Jörg Zwerg nahm sich die Münchener Hofkirchen als Vorbilder für sein Werk. Fast gleichzeitig entstand im Anzinger Schloss eine Kapelle, die als Besonderheit noch eine ''Heilige Stiege" aufzuweisen hat.
Treffpunkt: Portal der Pfarrkirche

4205 Sa, 24.01.15
11.00-12.00 Uhr € 8,00
Anzing, Anneliese Döhring

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Achtung: Aufgrund von Streiks im Druckzentrum wurde der Kurs verlegt auf den 2.5 um 17.45 Uhr! Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Für den Entwurf wurden die Architekten 1985 mit einem Architekturpreis ausgezeichnet. Hier werden neben der ''Süddeutschen Zeitung" die ''Bild", die ''Bild am Sonntag", ''Die Welt", ''Welt am Sonntag", ''Welt kompakt" sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich 340 Vollzeitarbeitsplätze. Imposantester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm ''Jeden Tag Druck" dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort. Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt!
Teilnehmer unter 12 Jahren sind aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht zugelassen. Gebühr ist Verwaltungsaufwand.
Treffpunkt: Haupteingang Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, von dort ca. 7 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort Bus 191 bis Haltestelle Gewerbegebiet Steinhausen)
Führung aus dem Hause.

4206 Fr, 14.11.14
17.45-19.15 Uhr € 3,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

FB4:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:53 Seite 66

Führungen, Reisen München Spezial

Willkommen beim Bayerischen Rundfunk

Führung durch das Funkhaus
Die Führung startet im Besucherzentrum. Nach einer kurzen Einführung zum Thema 'Medienlandschaft und Bayerischer Rundfunk' geht es zur Nachrichtenzentrale ('NewsCenter'). Weiter besichtigen Sie die Musikstudios und auch die Hörspielstudios. Dort erfahren Sie Näheres über den Ablauf einer Hörspielproduktion. Danach geht die Tour ins Sendestudio von Bayern2Radio und ins Schallarchiv, wo unsere Tonträger für Musik und Wort archiviert und dokumentiert werden. In den Sendekomplexen von Bayern 1 und Bayern 3 erleben Sie die Moderatorinnen und Moderatoren bei ihrer Arbeit und sehen live die redaktionellen und technischen Abläufe einer Radiosendung auf modernstem Produktionsstandard.
Gebühr ist Verwaltungsaufwand.
Eingang Besucherführungen: Arnulfstr. 42, im Café.

4207 Sa, 24.01.15
10.30-12.00 Uhr € 3,00
München, Arnulfstraße

Führung durch die Staatsoper München

Oper und Ballett üben zweifellos eine ganz eigene Faszination auf Theaterbesucher aus. Eine Führung durch das Nationaltheater vermittelt Wissenswertes über den personellen, organisatorischen und logistischen Aufwand, der für eine Vorstellung erbracht werden muss, sowie interessante Informationen über bauzeitliche Daten und wegbereitende Personen, die die über 350-jährige Geschichte der Oper und des Balletts in München historisch einrahmen. Der Rundgang durch das Nationaltheater beinhaltet unter anderem die Besichtigung des Königssaals, der Ionischen Säle sowie des Zuschauerraums.
Treffpunkt: Nationaltheater, Eingangshalle Nord am Marstallplatz

5010 Sa, 18.10.14
15.45-16.45 Uhr € 6,00
Nationaltheater Eingangshalle Nord am Marstallplatz, Holger Oesterling

In den Werkstätten Gustav van Treecks - Kunsthandwerk vom Feinsten

Führung durch die Werkstätten für Mosaik und Glasmalerei
Die Werkstätten Gustav van Treecks (gegr. 1887) vereinen Tradition und Innovation: In Zusammenarbeit mit renommierten Künstlern entstehen Kunstwerke in moderner Glasmalerei, Glasskulpturen, exklusive Mosaike, Arbeiten in Floatglasmalerei oder Fusingtechnik, Glas- und Mosaikrestaurierungen sowie Rekonstruktionen. Auftraggeber sind z.B. Bauämter, Kunstreferate, Museen, Kirchen oder private Sammler. Bei dieser Führung bekommen Sie neben der Geschichte einen Einblick in das vielfältige Betätigungsfeld dieser traditionsreichen Firma, sowie Wissenswertes zum Thema Glas.
www.hofglasmalerei.de oder www.floatglasmalerei.de)
Treffpunkt: GUSTAV VAN TREECK - Bayerische Hofglasmalerei Werkstätten für Mosaik und Glasmalerei GmbH
Schwindstraße 3, 80798 München
(Führung aus dem Hause)

4208 Fr, 07.11.14
14.30-16.00 Uhr € 10,00
München, Schwindstraße 3

Die Großmarkthalle in München

Die Großmarkthalle München als drittgrößter Warenumschlagplatz für Obst und Gemüse europaweit zieht mit ihrem Charme und ihrer Vielfalt uns Neugierige in ihren Bann. Erleben Sie bei einer Führung die lebendige Atmosphäre der Markthallen mit ihrer überbordenden Auswahl an exotischen Früchten und der Fülle, die unsere heimischen Gärtner bieten können. Von essbaren Blüten bis zur asiatischen Stinkfrucht ist alles geboten. Halten sie einen Ratsch mit den Händlern oder beschließen sie die Führung mit Münchens besten Weißwürschten ''beim Wallner'.
Kinder nur in Begleitung Erwachsener.
Bitte festes Schuhwerk und warme Kleidung mitbringen.
Treffpunkt: Westtor Großmarkthalle, Thalkirchner Str. /Ecke Oberländer Str.

4211 Mi, 26.10.14
9.00-11.00 Uhr € 12,00
Max. 20 Personen
München, Martina Lenz

Das Wiesnviertel

Östlich der Theresienwiese entstand das letzte Stadterweiterungsgebiet, das noch im Sinne des geometrischen Städtebaus verwirklicht wurde. Es entstanden die noblen Wohn- und Mietshäuser, die das Bild rund um den Kaiser-Ludwig-Platz prägen. Aber natürlich gehören zu diesem Rundgang auch die Kolossalstatue der Bavaria mit der Ruhmeshalle und die neugotische St. Paulskirche.
Treffpunkt: Hauptportal der St.Paulskirche , (U-Bhf Theresienwiese)
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4212 Do, 30.10.14
10.00-12.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

St. Peter und seine wieder geschaffenen Deckenfresken

St. Peter (der ''Alte Peter") war die erste und lange Zeit auch die einzige Pfarrkirche der Stadt München. Die reiche Ausstattung enthält Werke fast aller Stilrichtungen von der Gotik bis zum Klassizismus. Eine Kostbarkeit ist der sog. ''Schrenkaltar" aus dem 15. Jahrhundert. Ebenfalls aus dieser Zeit stammen die Bildwerke von Erasmus Grasser. Im 18. Jahrhundert schufen E. Q. Asam, Ignaz Günther und J. B. Zimmermann bedeutende Kunstwerke für die beliebte Kirche, deren 1945 geplanten Abbruch die Münchner Bürger verhinderten. Ein einzigartiges Zeugnis der Liebe der Münchner zu ihrer Kirche ist die 1999 ausgeführte Rekonstruktion der Deckenfresken, überwiegend finanziert durch Spenden!
Treffpunkt: Nordeingang der Kirche
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4213 Mo, 10.11.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Ab nach München - Künstlerinnen um 1900

Die Ausstellung im Stadtmuseum gibt erstmals einen Überblick über das künstlerische Schaffen der vielen jungen Frauen die es um 1900 in die Kunststadt München zog, wo sie die Debschitz-Schule oder die Damen-Akademie besuchten. Gezeigt werden Arbeiten bekannter sowie unbekannter Künstlerinnen aus den Bereichen Malerei, Bildhauerei, Schmuck, Textilien und Fotografie.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4214 Mi, 21.01.15
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Weihnachtliches München

Bei diesem Rundgang hören Sie von der Gebnachtdult und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen, sowie Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen. Beginnen wollen wir diese Einstimmung natürlich am Christkindlmarkt.
Treffpunkt: Marienplatz unter dem Weihnachtsbaum
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4215 So, 30.11.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

München mit der Tram

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 19 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

4216 So, 01.02.15
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Das Glockenbachviertel, der südlichste Teil der Isarvorstadt

Den Namen des Viertels hat jeder schon gehört, aber nur wenige wissen um die schönen Besonderheiten dieses Bezirks zwischen dem Alten Südfriedhof und der Isar. Dort fließt noch ein Stadtbach, und es finden sich viele sehenswerte Häuser aus der Zeit um 1900. Beherrscht wird das Gebiet von der neuromanischen Pfarrkirche St. Maximilian, die noch Reste der Jugendstilausstattung birgt. Eine umfassende Sanierung machte das beliebte Viertel mit seinen schönen Mietshäusern der Gründerzeit nun zu einer teuren Wohngegend.
Treffpunkt: Ecke Fraunhofer- Auenstraße
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4217 Di, 25.11.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

FB4:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:53 Seite 67

Solln - vom Dorf zur Villenkolonie

Aus dem Bauerndorf weit vor den Toren der Stadt wurde im Laufe der Zeit ein begehrtes Wohnviertel. Diese Entwicklung begann mit der Eröffnung der Isartalbahn, als Solln ein beliebtes Ausflugsziel wurde. Nach 1900 wurde dann die ''Villenkolonie'' gebaut und nach 1960 entstanden auf den noch freien Wiesen Wohnblöcke. Wir wollen der Entwicklung Solln nachspüren und dabei auch die Reste des alten Dorfes entdecken.

Treffpunk: S-Bahnhof Solln, Ausgang Sollner Straße (Richtung Gasthof zum Hirschen)

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4218 Mo, 03.11.14
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Der Alte Südfriedhof und seine Berühmtheiten

Der Heimatpfleger Rattelmüller schreibt über diesen Friedhof: ''Hier liegen sie alle beieinander, die München im vorigen Jahrhundert zum Glänzen gebracht haben, die vom Glanz der Stadt angezogen worden sind und die, die ganz einfach ''nur'' hier gelebt haben.'' So treffen wir hier die Bierbrauer neben den Künstlern und Wissenschaftlern; finden bekannte und unbekannte Namen, die alle ein Stück Münchner Geschichte erzählen.

Treffpunkt: Stephanskirche, Thalkirchnerstraße

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4219 Do, 23.10.14
10.00-12.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Stadtführung auf Französisch - Découvrez Munich: Le Quartier de Schwabing

Cette ancienne voisine de Munich etait longtemps tout simplement un petit village de banlieue. A la fin du 19ième siècle il est devenue un quartier pour les artistes - le ''Montmartre'' de Munich. Que ce qu ´il a rester des cette epoque? Des petites et aussi quelques nobles maisons, la petite eglise et un chateau d'éte.

Treffpunkt: Ecke Martius/Leopoldstraße beim nördlichen U-Bahn-Ausgang

4220 Mo, 13.10.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

München und das Bier

Wo wurde das erste Bier in der Stadt gebraut? Wo lagen die Brauereien und die Bierkeller? Warum nennt man ein 220l Fass Bier ''Hirschen?'' Weshalb darf man die Brotzeit in den Biergarten mitbringen? Von Beginn an war und ist das Bier in München und Bayern wichtig. Durch das Reinheitsgebot für München aus dem Jahre 1487 steigt die Qualität des Bieres erheblich an. Begleiten Sie uns auf diesem Spaziergang unter dem Motto ''Bier'' durch die Münchner Altstadt und erfahren Sie auf humorvolle Weise die Geschichte des Bieres in München. Kommen Sie mit uns danach in eine urige Münchner Hausbrauerei. Kosten Sie das hausgebraute Hopfengold in einem einmalig restaurierten historischen Kellergewölbe. Vom Inhaber und zugleich Brauer erfahren Sie Details zur Braukunst und weiteren Projekten der idyllischen Brauoase. ''Global denken, lokal trinken!''

Getreu dem Motto ''Probier's mal mit Gemütlichkeit'' ist es unser Ziel, eine versunkene selige Epoche in Erinnerung zu rufen und für ein paar Stunden darin einzutauchen.

4224 Sa, 11.10.14
17.00-19.00 Uhr € 17,00
München, Franz und Martin Schega

Rund ums Bier in München

München ist die Bierhauptstadt der Welt. Jahrhunderte alte Braukunst und die einzigartigen Bierkeller und Bierpaläste und natürlich die Wies'n, das weltberühmte Oktoberfest, sind Zeugen von unserm köstlichen bayerischen Bier.

Lernen sie die Geschichte und Entwicklung des Bieres in München kennen, auf einer privaten Führung durch das Münchner Bier- und Oktoberfestmuseum, in einem der wenigen erhaltenen spätmittelalterlichen Häuser Münchens. Schmecken Sie den Unterschied auf der Bierprobe mit typischen bayerischen Bieren. Von den Proben gestärkt geht es weiter zum traditionellen Hofbräuhaus. Dann geht es weiter zu einer Münchner Brauerei. Dort lernen Sie Alles über das Brauen von Bier. Zum Abschluss der Brauereiführung genießen wir ein frisch gezapftes ''Zwickl'' Bier. Wenn Sie wollen, können Sie den Abend bei einem herzhaften bayerischen Essen ausklingen lassen. Interessant auch für NICHT-Biertrinker! Gebühr nicht ermäßigbar.

Treffpunkt: Innenhof des Isartores

4228 Sa, 24.01.15
16.00-20.00 Uhr € 26,00
München, Franz und Martin Schega

Genuss und Schokolade

Begleiten Sie uns auf eine Tour der Versuchungen! Genießen Sie auf diesem Rundgang ''Süßes und Saures''. Erfahren Sie dabei mehr über den Viktualienmarkt und die Schrannenhalle. Zum Abschluss weiht uns ein Chocolatier bei einer kleinen Kostprobe (im Preis inbegriffen) in die Kunst der Schokoladenverarbeitung ein.

Treffpunkt: Innenhof Isartor

4226 Sa, 22.11.14
16.00-18.00 Uhr € 18,00
München, Franz und Martin Schega

Besuch der BMW-Welt

Der 1972 errichtete Olympiapark von Günther Behnisch und Frei Otto und das BMW-Hochhaus von Karl Schwanzer sind heute noch architektonische Höhepunkte.

Die BMW-Welt von Coop Himme(l)bau zeigt den Weg der Architektur in München zum 21. Jahrhundert. Das Erlebnis und Auslieferungszentrum, in unmittelbarer Nähe zum BMW-Verwaltungsgebäude und - Museum, wirkt wie eine Skulptur. Unter der Stahlkonstruktion des großen Daches befindet sich ein weitgehend stützenfreier Raum, der in einzelne Funktionsbereiche, gegliedert ist. Keilförmige Einschnitte ermöglichen Sichtbezüge in allen Etagen nach außen. Das optisch markanteste Element ist die Stahlkonstruktion des Doppelkegels, der in seiner spiralförmigen Bewegung mit dem Hauptdach verschmilzt. Bei dem Besuch erhält man einen Eindruck dieses Raumes und seiner genialen Konstruktion.

Treffpunkt: Ausgang U-Bahn-Station Olympiazentrum in Richtung BMW-Welt (nicht zu verwechseln mit Olympia-Einkaufszentrum!)

4230 Fr, 09.01.15
17.30-19.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Führung durch das BMW-Werk München

Die Beschreibung finden Sie auf Seite 73

Der Justizpalast in München

Achtung: Bitte unbedingt um 13.45 Uhr da sein. Der Justizpalast hat ein Schleusensystem, das Zeit in Anspruch nimmt.

Der Justizpalast wurde von 1890 - 1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandgruppe.

Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

4231 Fr, 28.11.14
13.45-15.45 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Die Münchner Residenz - Führung durch das Residenzmuseum

Nach dem Ende der Monarchie 1918 ging die Residenz in den Besitz des Freistaats Bayern über. Sie wurde nach und nach der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Nach schweren Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg wurde die Residenz von Otto Meitinger wieder aufgebaut und das Mobiliar weitgehend an seinem authentischen Platz präsentiert. Zum 800-jähringen Stadtjubiläum 1958 konnte das Residenzmuseum wieder eröffnet werden. Bei dem Rundgang durch die Prunkräume erhält man einen Eindruck fürstlicher Repräsentation früherer Zeiten.

Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse, Residenzstraße 1

4232 Sa, 17.01.15
13.30-15.30 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

FB4:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:53 Seite 68

Führungen, Reisen

München Spezial, Kunstführungen

Vom Teufelstritt und anderen Münchner Geschichten

München ist voller Geschichten und Legenden. Was ist dran am Pakt des Dombaumeisters mit dem Teufel? Wer war der Michael Jackson der Renaissance? Was ist ein Bastardbalken und was eine Prokura-Trauung?
Bei einem Streifzug durch die Altstadt soll es um Geschichten gehen: mal gruselig, mal lustig und vielleicht erfahren wir auch wie man es in München zu Reichtum bringt.
Treffpunkt: Vor der Frauenkirche

4240 So, 07.12.14
11.00-13.00 Uhr € 8,00
München, Joachim Schüller

Das Kreuzviertel

Ausgehend vom Karlstor am Stachus, vorbei am ehemaligen Jesuitenkolleg mit der Michaelskirche wenden wir uns dem Dom zu. Am Promenadeplatz begegnen uns Montgelas und Michael Jackson, wenige später erfahren wir vom Schicksal Kurt Eisners. In den fünf Höfen begegnet uns moderne Architektur in historischem Gewand und am Salvatorplatz treffen moderne Literatur und griechische Orthodoxie aufeinander: Im Kreuzviertel treffen Kirche, Politik, Kultur und Business unmittelbar aufeinander.
Treffpunkt: Karlstor

4242 Sa, 10.01.15
11.00-13.00 Uhr € 8,00
München, Joachim Schüller

Boarische Jagergschichten

Bayrische Führung durchs Jagd- und Fischereimuseum - für Erwachsene
Mitten in München ist die ehemalige Augustinerkirche, das heutige Jagdmuseum.
Romantische Jäger- und Wilderer-Geschichten gehören einfach zum bayrischen Volksgut - und die gibt's natürlich auf bayrisch! Wir besuchen die neu renovierten Räume des Jagdmuseums und freuen uns über die lustigen und spannenden Geschichten, über die Schlitzohren vergangener Tage. Treffpunkt im Foyer des Jagdmuseums, Neuhauser Str. 2

4250 Do, 11.12.14
18.00-19.30 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Ausgehen und Kultur genießen: Die Maxvorstadt

Ein Spaziergang vom Odeonsplatz in die Maxvorstadt führt uns vorbei an neuen Restaurant-Konzepten und schönen Lokalen ins Museumsviertel München. Neben Ausgehtipps erhalten Sie bei dieser Tour einen Überblick über die Sammlungen und historische Hintergründe zu diesem klassischen und doch jungen und lebhaften Viertel. Treffpunkt: vor der Feldherrenhalle am Odeonsplatz

4251 Do, 25.09.14
18.00-19.30 Uhr € 14,00
München, Petra Rhinow

Was für ein Theater!

Das Cuvillies-Theater für Erwachsene
Wie lebte einst ein Hofzwerg? Wie brachte man ein ganzes Theater in einen Keller? Was ist Seide, was geschnitzt? Nach 5 Jahren Renovierungszeit bringt uns das Cuvillies-Theater mit seiner Pracht zum Staunen: Rot-goldene Ränge, geschnitzte Phantasiewesen und Gemälde wunderschöner Frauen zieren das Opernhaus. Hinweis: Nachdem der Theaterbetrieb Vorrang vor dem Führungsbetrieb hat, kann die Tour durch das Theater kurzfristig nicht möglich sein. Das kommt wirklich sehr selten vor. Eintritt in das Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Max-Joseph-Platz am Denkmal des Königs

4252 Mo, 06.10.14
16.00-17.30 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Lenbachhaus - Die Münchner Malerei des 19. Jahrhunderts

Für Erwachsene
Mit Franz von Lenbachs Villa verbinden viele Besucher vor allem die Kunst des Blauen Reiters, aber dieses Haus bietet viel mehr: Hier erhalten wir einen wunderbaren Überblick über die Münchner Schule im 19. Jahrhundert: Wir begegnen diesmal Lovis Corinth, Carl Spitzweg, Wilhelm Leibl und vielen mehr. Eintritt ins Museum ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Foyer des Lenbachhauses

4254 Di, 09.12.14
18.15-19.45 Uhr € 9,00
München, Luisenstraße 33, Städtische Galerie im Lenbachhaus, Petra Rhinow

König Ludwigs Lieblingsschmankerl

Für Erwachsene
Ein Genussausflug nach Nymphenburg mit spannenden Geschichten über den Märchenkönig und kulinarischen Überraschungen. Wir erleben den Schlosspark von Nymphenburg von seinen schönsten, malerischsten Fleckchen aus und hören lustige, besinnliche und schöne Geschichten aus dem Leben dieses interessanten Menschen. Dabei probieren wir seine Lieblingsspeisen: Er war ein Kenner und Liebhaber von feiner Hofküche und Konditorenkunst, von bäuerlichen Speisen und bürgerlichen Spezialitäten. Was es genau zu probieren gibt, wird natürlich vorher nicht verraten - lassen Sie sich überraschen! Anmeldung bis 19.09.2014. Kostenfreier Rücktritt nur bis 26.09.2014 möglich! Gebühr inklusive Gerichte.
Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Haupttreppe/Museumsshop.

4255 So, 28.09.14
15.00-16.30 Uhr € 29,00
München, Petra Rhinow und Claudia Zäch

Romantisch schönes Bayernland

Eine Mundart-Führung durch die Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums für Erwachsene
Das Beste, das bayerische Handwerkskunst hervorgebracht hat, und viele, viele Stücke mit einem romantischen, sinnigen, lustigen oder makaberen Hintergrund gibt's hier zu entdecken. Die Geschichten zu den romantischen Gruftschätzen, den wertvollen Kleidern und den persönlichen Kostbarkeiten der bayrischen Könige gibt's original auf Boarisch.
Achtung: Reine Mundartführung! Eintrittsgebühren sind in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Foyer des Bayerischen Nationalmuseums

4256 Do, 22.01.15
17.00-18.30 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum, Petra Rhinow

Aktuell zu Weihnachten - Maria, Ochs und Jesuskind, Könige und Esel

Die Weihnachtsbilder in der Alten Pinakothek für Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Wir reisen durch verschiedene Länder und schauen uns die schönsten Weihnachtsbilder an: Wo ist der leuchtende Stern über der Krippe? Warum haben die Hirten nur Lumpen an? Hatte Maria wirklich immer einen blauen Mantel? Warum hat das Jesuskind keine Windel? Welche Tiere besuchen das Christkind denn außer Ochs und Esel noch? Kinder zahlen € 7,00. Eintrittsgebühren ins Museum (nur für die Erwachsenen) sind im Preis nicht enthalten.
Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek.

4260 Sa, 06.12.14
12.00-13.30 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Petra Rhinow

Neu: Nachts im Museum - Neue Pinakothek (Ferienkurs)

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Bei Dunkelheit in ein Museum zu gehen hat einen ganz besonderen Zauber. Aufregende Heldengschichten, Bilder stolzer Könige und Märchenbilder können wir hier bestaunen und die Geschichten der Abenteurer erraten.
Kinder zahlen € 7,00. Eintrittsgelder sind in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt im Foyer der Neuen Pinakothek

4261 Mi, 18.02.15
18.30-20.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek, Petra Rhinow

FB4:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:53 Seite 69

Kunstführungen für Familien

Zu Besuch bei König Ludwig

Ein Ausflug nach München, die Höfe der Residenz, ins Cuvilliés Theater und den Hofgarten für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Was machte König Ludwig den ganzen Tag? Was gab's beim König zu essen? Wir besuchen den Märchenkönig Ludwig II in seiner Residenz. Wir lernen das wunderschöne goldene Theater in der Residenz kennen und schauen uns an, wo König Ludwig seinen berühmten Dachgarten hatte. Viele Geschichten aus Ludwigs Leben begleiten uns durch seine Welt. Eintrittsgelder sind in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt vor der Feldherrenhalle/Odeonsplatz

4262 Sa, 03.01.15
14.30-16.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Einmal Prinzessin! - In der Residenz

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren mit Eltern/Großeltern

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume der Residenz kennen und erfahren wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein. Kinder zahlen 8,00 € und Erwachsene 7,00 €.

Treffpunkt Foyer des Residenzmuseums

4263 Sa, 24.01.15
13.00-14.30 Uhr € 7,00
Max. 8 Mädchen in Begleitung Erwachsener
München, Petra Rhinow

Der Blaue Reiter ist zurück

Familienführung im Lenbachaus für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Endlich ist es soweit, die wunderschönen Bilder im Lenbachhaus sind nach jahrelanger Renovierung der Villa wieder zu sehen. Und so besuchen wir natürlich gleich das blaue Pferd, den gelben Tiger und die bunten Kühe, die Heuhaufen und Berge. Kinder zahlen € 7,00. Eintritt ins Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt im Foyer des Lenbachhauses

4264 Sa, 15.11.14
14.45-16.15 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Luisenstraße 33, Städtische Galerie im Lenbachhaus, Petra Rhinow

Taschenlampen-Monster-Tour

Mit der Taschenlampe durch das abendliche München für Kinder ab 8 Jahren und Eltern

Wir suchen im dämmrig-dunklen München nach seltsamen Tieren, Monstern und versteckten Zeichen an Gebäuden. Findet ihr Spuren ehemaliger Häuser und Mauern? Dunkle Verstecke und Totenköpfe auf Grabsteinen? Bitte gute eigene Taschenlampe mitbringen. Kinder zahlen € 7,00.

Treffpunkt Marienplatz, Mariensäule

4265 Fr, 23.01.15
17.00-18.30 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Engel in München - eine Altstadtführung

Münchener Stadtgeschichten aus einem ganz besonderen Blickwinkel. In der Münchner Altstadt findet man eine Vielzahl von Engeldarstellungen. Die wichtigsten, wie z.B. die Schutzengelgruppe von Ignaz Günther oder St. Michael im Kampf mit dem Satan von Hubert Gerhard sind manchen schon bekannt. Bei dieser Altstadtführung werden die stadtgeschichtlichen, kunsthistorischen aber auch die religiösen Hintergründe vieler Engeldarstellungen gezeigt und erläutert. Dadurch erschließt sich uns Stadtgeschichte aus einer ganz neuen Perspektive.

Treffpunkt: Karlstor am Stachus (am Übergang vom Stachus zur Neuhauser Straße).
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4270 Mi, 15.10.14
10.00-12.00 Uhr € 9,00
München, Ina Pauli

Rundgang um das Kloster Seeon

994 wurde Seeon von dem starken Adelsgeschlecht der Aribonen als Begräbnis- und Familienkirche gegründet. Im Mittelalter richteten die Benediktiner hier eine berühmte Schreibstube ein. Mozart und Haydn kamen gerne zu Besuch. Sie spielten auf der jetzt noch vorhandenen Orgel in der Kirche. Nach der Säkularisation wurde das Kloster an die Kaiserin - Witwe Amelie von Brasilien verkauft. Die Herrschaft der Leuchtenbergs war von 1852-1934. Die Familie war mit den Kaiserhäusern Brasiliens, Frankreichs und Russlands verwandt. 1934 wurde der Besitz verkauft und ist heute Eigentum des Bezirks von Oberbayern und dient als Seminarhotel, Bildungsstätte und Kulturzentrum. Beginn und Ende der Veranstaltung vor Ort.

Treffpunkt: Walburgis Kapelle auf dem Friedhof

4310 So, 28.09.14
14.00-16.00 Uhr € 12,00
Kloster Seeon, Marlies Lämmle

Very special! Segway Tour durch München

Diesmal: Die Entdeckertour

Sie möchten Münchens wichtigste Sehenswürdigkeiten kennen lernen? Sie haben den Führerschein (mindestens den Mofaführerschein) und Lust auf ein klein wenig Abenteuer? Dann ist die Segwaytour durch München genau das Richtige für Sie.

Die Stationen der Entdeckertour sind u.a. die Praterinsel, Villa Stuck, Prinzregententheater, Thomas-Mann-Haus, Schloss Suresnes, Seidlvilla, die Pinakotheken und der Justizpalast.

Bitte mitbringen: Führerschein Klasse B oder Führerschein ab 17 oder Mofa-Prüfbescheinigung, Personalausweis oder Reisepass, bequeme Schuhe ohne Absätze, wetterangepasste Kleidung. (Helme und Regenponchos stehen zur Verfügung).
Körpergewicht zwischen 45 und 117 kg.
Veranstalter: Segway Tour Munich.
Treffpunkt: Marienplatz, unter dem Torbogen des alten Rathauses (Spielzeugmuseum)
Kurzfristige Absage bei zu schlechtem Wetter möglich.

4320 Sa, 18.10.14
9.50-13.00 Uhr € 75,00
Bitte unbedingt pünktlich sein!
München

Fahrt nach Nördlingen (mit möglicher Lauschtour)

In Nördlingen hat sich der mittelalterliche Stadtkern mit seinem Mauerring noch wunderbar erhalten. Rund um die großartige Pfarrkirche St. Georg gruppieren sich die verschiedenen Handwerkerviertel, die uns anschaulich die einstige Stadtstruktur vermitteln. Wir beginnen mit einer Stadtführung. Im Anschluss daran kann wer möchte - jeder auf eigene Faust - mit Hilfe seines privaten Smartphones oder auch eines ausgeliehenen Geräts an einer Lauschtour zum Thema ''Hexen in Nördlingen" teilnehmen. Die app kann kostenlos mit allen Audios, Karten, Fotos im App-Store oder im Android Market unter dem Stichwort ''Bayerisch-Schwaben-Lauschtour" heruntergeladen werden. Nach dem Mittagessen erhalten Sie dann am Nachmittag bei einer Führung durch das Riesmuseum interessante Informationen über den am besten erhaltenen Meteoriten-Einschlagkrater der Erde .

Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen und Reiseleitung. Eintrittsgelder.
Anmeldeschluss: 02.10.2014
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen
(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen, die uns gegebenenfalls entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)
Achtung! Wenn Sie ein Leih-iPod benötigen, melden Sie sich bitte rechtzeitig an! Die Anzahl der Geräte ist begrenzt. (Ausleihgebühr (5,50 €) und Pfand (20,00 €) sind nicht im Preis enthalten).
Abfahrt:
Poing, VHS, Friedensstr. 5: 7.30 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304: 7.50 Uhr
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstr. 7: 8.00 Uhr
Rückkehr ca. 18.00 Uhr
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082

4325 Sa, 25.10.14
7.30-18.00 Uhr € 49,00
Nördlingen, Anneliese Döhring

Zur Weihnachtszeit nach Wasserburg

Wasserburg zählt zu den schönsten Städten Oberbayerns, nicht nur die Lage an der Innschleife ist bezaubernd, sondern die gesamte Altstadt. Lassen Sie sich von gotischen Bauten, malerischen Gassen und den mit Laubengängen gesäumten Plätzen begeistern. Natürlich werden Sie auch die Ratsstuben mit ihrer Ausmalung des 16. Jahrhunderts bestaunen können, sowie die reichen Kunstschätze der Kirchen. Am Ende der Veranstaltung besuchen wir noch den Christkindlmarkt.

Abfahrt 9.44 Uhr mit der S4 ab Vaterstetten bis Grafing. Dort Treffpunkt mit Grafinger Teilnehmern. Mit dem Zug weiter ab Grafing: 10.10 Uhr
Ankunft in Wasserburg: 11.15 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
(Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082).
Mindestteilnehmerzahl: 14 Personen
Im Preis enthalten: Führungen und Reiseleitung. Beginn und Ende der Veranstaltung Grafing-Bahnhof. (Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem Bayernticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. Sie liegen zwischen € 7,00 und 9,00 pro Person und werden im Zug an die Kursleiterin bezahlt).

4330 Sa, 29.11.14
9.44-19.00 Uhr € 22,00
Wasserburg, Anneliese Döhring

FB4:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:53 Seite 70

Führungen, Reisen

Kunst des 20. Jhd. im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg - Tagesfahrt

Nach einer Einführung auf der Hinfahrt besuchen wir die eindrucksvoll neu konzipierte Sammlung der Kunst des 20. Jahrhunderts. Die Spanne reicht von Meisterwerken der Malerei über ausdrucksstarke Skulpturen und dreidimensionale Objekte bis hin zu Fotoarbeiten und bekannten Klassikern der Designgeschichte. So entsteht ein umfassendes Bild der Kunst- und Stilgeschichte der letzten 100 Jahre.

Treffpunkt um 8:45 Uhr, Hauptbahnhof München am Kopf von Gleis 21 (Informationsstand Juni 2014) Abfahrt 09:02 Uhr München Hbf, Nürnberg Hbf an 10:48 Uhr

Rückfahrt 18:07 Uhr, München Hbf an 19:48 Uhr. Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit. Die Fahrtkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Im Preis enthalten: Führungen, Eintritte, Fahrt mit der Bahn und Reiseleitung. Anmeldung bis 23.01.2015.

Bei Unklarheiten: Dr. Beatrice Trost: 0162 / 5134006. Beginn und Ende der Veranstaltung am Hauptbahnhof München.

4335	Sa, 31.01.15
8.45-19.06 Uhr	€ 39,00
Nürnberg, Dr. Beatrice Trost	

"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Südfrankreich - im Land der Katharer (29.6.-6.7.2015)

Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!

Die Ruinen der Katharerfestungen, die oft auf schwer zugänglichen Felsen erbaut wurden, prägen noch heute das Landschaftsbild des nordöstlichen Pyrenäenvorlandes.

Glanzlichter dieser Reise sind Besuche in Lastours, Albi, Toulouse, Carcassonne, Beziers, Minerve, die Burg von Queribus und Peyreperteuse, eine Fahrt auf dem Canal-du-Midi und vieles mehr!

Reiseveranstalter: Bayer. Pilgerbüro 80335 München Dachauer Str. 9

Reiseleiterin: Gundula Kreis

Reisebegleitung: Gisela Stelzl

Ein ausführliches Faltblatt zu dieser Reise liegt ab Oktober 2014 in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.

Informationsabend: 19.01.2015, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße

4350	ab Mo, 29.06.15

Wanderreise nach Mallorca (23.04.-30.04.)

Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!

Mallorca - Europas beliebteste Urlaubsinsel als Wanderziel: Viele Menschen kommen jedes Jahr zum Wandern nach Mallorca. Sie finden - mitunter gleich hinter den Hotels - unberührte Naturlandschaften mit tollen Aussichtspunkten, traumhafte Spazierwege und einfache Wanderwege, anspruchsvolle Routen, rasch erreichbare Berge, Karstgebirge, Schluchten und Felsgrate.

Wer die Wanderschuhe schnürt, erlebt Mallorca noch ein wenig so, wie in jener Zeit, als Mallorca noch als die ''Insel der Ruhe" galt.

Ein ausführliches Faltblatt zu dieser Reise liegt ab Oktober 2014 in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

Reiseveranstalter: Bayer. Pilgerbüro 80335 München, Dachauer Str. 9

Es gelten die AGB des Veranstalters

Wanderführer und Reiseleitung. Eckart Raible

Reisebegleitung: Gisela Stelzl

Informationsabend: 15.01.2015, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße

4352	ab Do, 23.04.15

Zypern - wo Aphrodite dem Meer entstieg

Termin: Mitte Oktober 2015

Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!

Seit Jahrtausenden begegnen sich am Schnittpunkt zwischen Orient und Okzident Kulturen und Religionen. Die Geschichte Zyperns reicht zurück bis zum Ende der Altsteinzeit. Selbst Götter sollen hier zu Gast gewesen sein, nicht zuletzt Aphrodite, die Göttin der Schönheit und der Liebe.

Bei dieser Reise besuchen Sie den griechischen und den türkischen Teil Zyperns.

Reiseveranstalter:
Bayer. Pilgerbüro 80335 München,
Dachauer Str. 9

Reisebegleitung: Gisela Stelzl

Ein ausführliches Faltblatt liegt ab Oktober 2014 in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

Informationsabend: 02.02.2015, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße

4354	ab Mitte Oktober (8 Tage)

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 71

Landeskundliche Vorträge
Umwelt, Natur, Technik

“Schorsch-Kirner-Classics”:

Mit dem Fahrrad durch Russland

Im Mai 2013 hielt der berühmte Reisende und Entdecker Schorsch Kirner sienen Abschiedsvortrag in Vaterstetten - er sollte das Ende seiner Expeditionstätigkeit markieren. Dorch der Schorsch hate seine Beliebtheit deutlich unterschätzt: Aus dem geplanten Abschiedsabend wurden insgesamt drei Abende, zwei ausverkaufte Zusatzveranstaltungen und eine größere Halle waren nötig,um alle Besucher unterzubringen.
Und eine Menge dieser Besucher wollte sich auch nach dem dritten Termin nicht mit einem Abschied für immer abfinden: Sowohl im Hause Kirner als auch in der Volkshochschule gingen seitdem zahlreiche Anfragen ein, ob es nicht möglich sei, zumindest die “Highligts” der Kirner-Vorträge zu wiederholen.
Schorsch Kirner, der sein Leben lang durch ein enges Band mit seinen Zuhörern und Fans verbunden ist, hatte vergangenes Jahr deutlich gemacht, warum Expeditionen und damit neue Vorträge für ihn trotz körperlicher Fitness nicht mehr in Betracht kommen - aber dem drängenden Wunsch nach den “Kirner-Classics” kann und will er sich nun nicht länger verschließen.
Daher lädt die vhs Vaterstetten am 18.11.14 zu einem seiner erfolgreichsten Vorträge ein, nämlich:

“MIT DEM FAHRRAD DURCH RUSSLAND”
Bei diesem Vortrag werden Sie Russland von einer Seite kennen lernen, die nur sehr wenige Europäer so erlebt haben. Ganz allein mit meinem schwer bepackten Fahrrad fuhr ich ungefähr 7000 Kilometer durch ein Land, dessen Menschen zwischen Hunger und Hoffnungslosigkeit leben. Mein Erscheinen auf dem Roten Platz in Moskau wurde von der Russischen Presse mit dem des “Kreml Fliegers” Rust verglichen. Sie sehen nicht nur die

interessanten Städte wie St. Petersburg und Moskau, sondern erleben auch die Vergangenheit, die mich in Stalingrad einholte. Sehr beeindruckend sind dann die alten, moslemischen Kulturorte in Usbekistan und unvergeßlich der Aralsee. Wo früher das viertgrößte Binnenmeer der Welt war, befindet sich heute zum größten Teil nur noch Wüste, in der Kamele an liegen gebliebenen und langsam verrottenden Schiffen vorbeiziehen. Hier wird jeder Besucher zum Nachdenken kommen. Über diese außergewöhnliche Reise berichtete das Russische Fernsehen in sechs Folgen und auch in Deutschland konnte ich Presse, Funk und Fernsehen darüber berichten.

5800 Di, 18.11.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Rathaus Vaterstetten, Wendelsteinstraße 7,
Georg “Schorsch” Kirner

Mauritius, Seychellen, Malediven — Trauminseln im Indischen Ozean

Multivisions-Show mit den Reisejournalisten Harald und Trudy Mielke
Sand so weiß, dass er die Augen blendet, dazu leuchtend grüne Palmenwipfel und badewannenwarmes türkiesblaues Wasser. Landschaften wie Urlaubspostkarten ideal dazu geeignet, der Welt für ein paar stressfreie Tage den Rücken zu kehren. Kein Wunder, dass die Bilderbuchstrände von Mauritius, der Seychellen und der Malediven bei Umfragen nach dem ultimativen Traumziel stets ganz vorne landen. Auch unter Wasser gehören die drei Trauminselreiche zu den letzten Paradiesen der Erde mit nur schwer vorstellbarer Farben- und Formenvielfalt.
Begleiten Sie uns nach Mauritius auf tiefschwarze Vulkanberge, endlose Zuckerrohrfelder und farbenfrohe Märkte. Hier kann man in durchaus bezahlbaren Resorts seine Seele baumeln lassen und alle nur erdenklichen Sportarten ausüben. Auch der kleine Inselarchipel der Seychellen hat noch weit mehr zu bieten als Baccardi Feeling und Honeymoon-Romantik. Auf Mahé lohnen unvergessliche Bergwanderungen und ein Besuch der quirlig-charmanten Hauptstadt. Auf Praslin wächst in einem urzeitlichen Dschungel die aufsehenerregende Coco de Mer Palme. Auf Cousin leben Riesenschildkröten und einzigartige Seevogelarten ohne jede Scheu. Und auf dem verträumt-romantischen Flecken La Digue gibt es neben dem Fahrrad nur noch den Ochsenkarren als Verkehrsmittel. Und dann natürlich die Inselgruppe der Malediven, die nicht nur Erholungssuchende und Wellness-Genießer, sondern auch Abenteurer über und unter Wasser gleichermaßen begeistert.
Urlauberherz, was willst Du mehr?
Nach einer längeren Pause laden die beiden Reisejournalisten Trudy und Harald Mielke wieder einmal ein zu einer nicht alltäglichen Dia-Reise. Lassen Sie sich von atemberaubenden Bildern und eindrucksvollen Erzählungen für einen Abend in traumhafte Welten entführen. Wie bei allen Vorträgen der beiden üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost

5803 Mo, 20.10.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Harald Mielke

Anmeldungen unter:
08106-359035

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 72

Umwelt, Natur, Technik

Kuba - das Paradies der Karibik

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Kolumbus betrat 1492 erstmals Kuba und schwärmte: "Das ist das schönste Land, das menschliche Augen je gesehen haben."
Wer einmal in Kuba war, kehrt immer wieder zurück zu den bezaubernden Landschaften, den grandiosen Architekturen Havannas oder zu den Touristenzentren mit ihren Pudersandstränden.
Wir sind in einer wunderschönen Stadt - Havanna. Mit ihren Barockkirchen, Palästen, Villen, Arkadengängen und den herrlichen Patrizierfassaden aus dem Mittelalter wurde u.a. Havanna das Weltkulturerbe der UNESCO zugesprochen. Wir erleben Havanna der Gegenwart, genießen die Lebensfreude der Kubaner und erfreuen uns an melodischen Salsa Klängen in den Bars.
Wir begeben uns auf die Spuren von Ernest Hemingway und besuchen die Finca nahe Havanna, wo er 20 Jahre seines Lebens wohnte. Das paradiesische Vinales Tal, das Revolutionsmuseum, das Stadtmuseum und das Capitol waren unvergessliche Erlebnisse. Als Abschluss fahren wir auf der Karibikseite der Insel, 4 Stunden mit einem Schnellboot zum Hausboot im "Jardines de la Rheina" - den Gärten der Königin Isabelle.
Für uns Taucher gehört dieses Naturparadies zu den weltbesten Tauchgebieten. Unberührte Natur wie vor tausenden Jahren mit einer gigantischen Unterwasserwelt. Haifische, Schildkröten, Stachelrochen zum Greifen nahe und viele Fischschwärme faszinierten uns bei jedem Tauchgang !
Sie sehen einen spannenden und eindrucksvollen Film in HD Qualität. Für Naturfreunde und Taucher ein unbedingtes Muss.
Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5824 Do, 05.02.15
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lutz Neumann

Thailand - im Land des Lächelns

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Eines der beliebtesten Reiseländer der Welt ist Thailand. Thailand hat einfach alles - herrliche Strände, beeindruckende Berglandschaften, interessante Märkte und Shoppingcenter, eine der weltbesten Küchen und vor allem liebenswerte Menschen.
Unsere Rundreise in Thailand beginnt in Bangkok - hier sehen wir die interessantesten Tempel, den Königspalast, unternehmen einen Spaziergang durch Chinatown und erleben den Nigtmarket in der Silom Road hautnah. Nach 4 Tagen in Bangkok beginnt unsere große Rundreise.
Zunächst genießen wir die schwimmenden Märkte, dass große Schauspiel auf den Wasserstraßen von Damnoen Suduak .
Stark beeindruckt sind wir von der Brücke am KWAI - oder auch "Brücke des Todes" genannt. Fasziniert sind wir von den Ruinen der ehemaligen Königsstadt Siams - Ayutthaya. Reisende berichten vom Glanz und Reichtum dieser Stadt, die 1767 zerstört wurde.
Noch viel mehr zeigt dieser Thailandfilm Teil I mit abwechslungsreichen Bildern und Szenen in hoher HD- Qualität.
Sie sehen unvergessliche und beeindruckende Aufnahmen in einem 90 Min. Film.
Teil II - Vorführung folgt in nächster Saison.
Zum Schluss des Films steht Herr Neumann noch für Fragen zur Verfügung.
Sie sehen einen sehr interessanten und abwechslungsreichen Film mit viel Inhalt in HD Qualität.

5820 Mo, 12.01.15
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lutz Neumann

Norwegen - die schönste Seereise der Welt

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Diese Schiffsreise mit Hurtigruten gibt es auf der Welt nicht noch einmal!
Zu unserer 12 – tägigen Schiffsreise mit dem Postschiff „ Vesterälen" treffen wir uns in Bergen. Vor uns liegen mehr als 4000 km Schiffsfahrt über das Nordkap – den nördlichsten Punkt Europas – nach Kirkenes, der Stadt an der russischen Grenze und zurück nach Bergen.
Nachdem wir uns am späten Nachmittag auf unserem Schiff und Kabine eingerichtet haben geht es nach dem Dinner auf die große Reise.
Schon am 2. Tag erleben wir die Perle unter den Fjorden Norwegens – den „Geiranger Fjord", ein einmaliges Erlebnis- ein Naturschauspiel was man nie wieder vergisst.
Weiter geht es über Molde nach Trondheim, ehemals die Stadt der Wikinger und erste Hauptstadt Norwegens. Wir besuchen den weltberühmten Nidaros Dom, eines der größten und imposantesten Bauwerke Norwegens.
Früh am Morgen passieren wir den Polarkreis, die Grenze zum Land der Mitternachtssonne. Ab dem Polarkreis scheint die Sonne für 24 Stunden.
Wir erleben beeindruckende Landschaften, riesige Fjorde, schneedeckte Berge und bedeutende historische Städte, durchqueren die Inselgruppe der Lofoten erreichen Tremsö – die Stadt wo einst die Polarexpeditionen unter Führung von Nansen, Amundsen, Andreè u.a. begannen.
Am 6. Tag unserer Reise besuchen wir das Nordkap, im Mittelalter sagte man – hier ist das Ende der Welt…. Wir sind noch 2000 km vom Nordpol entfernt.
Nach Kirkenes geht es wieder mit vielen Erlebnissen zurück nach Bergen, der Stadt mit einem wunderschönen alten Stadtkern.
Sie sehen einen Film in HD-Qualität und einer Länge von 117 min. Einen Film den man nicht vergisst – für Naturfreunde ein muss!

5822 Mo, 09.02.15
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lutz Neumann

Sternenhimmel im Herbst

In einem allgemein verständlichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die heuer im Herbst am Himmel zu sehen sind. In Wort und Bild werden einige besonders markante und schöne Gebilde vorgestellt, z.B. offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien. Nebenbei wird kurz auf die Mythen eingegangen, die die alten Völker mit den Sternbildern verbunden haben. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten, damit Sie die regelmäßig in der Presse veröffentlichten Karten optimal nutzen können. Zum Abschluss des Vortrags wird der Herbsthimmel im Planetarium der Volkssternwarte präsentiert. Bei klarem Wetter gibt es auch einen Blick durch die Teleskope.
Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr.
Treffpunkt: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!), Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5849 Sa, 11.10.14
18.00-21.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Sternenhimmel im Winter

5851 Sa, 17.01.15
18.00-21.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 73

Umwelt, Natur, Technik

Führung durch die Staatsoper München

Oper und Ballett üben zweifellos eine ganz eigene Faszination auf Theaterbesucher aus. Eine Führung durch das Nationaltheater vermittelt Wissenswertes über den personellen, organisatorischen und logistischen Aufwand, der für eine Vorstellung erbracht werden muss, sowie interessante Informationen über bauzeitliche Daten und wegbereitende Personen, die die über 350-jährige Geschichte der Oper und des Balletts in München historisch einrahmen. Der Rundgang durch das Nationaltheater beinhaltet unter anderem die Besichtigung des Königssaals, der Ionischen Säle sowie des Zuschauerraums.
Treffpunkt: Nationaltheater, Eingangshalle Nord am Marstallplatz

5010 Sa, 18.10.14
15.45-16.45 Uhr € 6,00
Nationaltheater Eingangshalle Nord am Marstallplatz, Holger Oesterling

Führung durch das BMW-Werk München

Sehen Sie sich im Stammwerk der BMW Group "live" und in allen Details an, wie mit Präzision individuelle Fahrzeuge ganz nach Kundenwunsch gebaut werden. Erleben Sie, wie aus tonnenschweren Stahlrollen Teile gefertigt, zu einer Karosserie gefügt und lackiert werden. Beobachten Sie, wie ein Motor entsteht. Verfolgen Sie den Prozess in der Montage mit der "Hochzeit" von Karosserie und Antriebsstrang und den zahlreichen Qualitätstests. Tauchen Sie in die Faszination Technik ein - bei einer Werkführung im BMW Werk München.
BITTE BEACHTEN SIE:
Das Programm dauert maximal 2 1/2 Stunden und gibt Einblick in wichtige Bereiche der Automobilproduktion. Treffpunkt ist am "BMW Welt Infocounter" (Süd). Aus organisatorischen Gründen finden Sie sich bitte etwa 30 Minuten vor Beginn am "BMW Welt Infocounter Süd" ein.
Sollten Sie sich mehr als 15 Minuten verspäten, können Sie an der Führung leider nicht mehr teilnehmen.
Die Wegstrecke beträgt bis zu 2 km. Der Weg führt teilweise durch das Freie und ist mit Treppensteigen verbunden. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert. Regenschirme geben Sie bitte in der Garderobe der BMW Welt ab, sie dürfen aus Sicherheitsgründen nicht zur Führung mitgenommen werden. Bei Bedarf stellen wir für die ungeschützten Wegeabschnitte Regenschirme zur Verfügung.
Auf dem Werksgelände sind Film- und Fotoaufnahmen nicht gestattet. Daher dürfen auch keine Kameras, Mobiltelefone und PDAs auf die Werkführung mitgenommen werden. Es sind Schließfächer vorhanden, in denen diese Geräte deponiert werden können.
Gehbehinderte Personen - Die Werksbesichtigung ist mit Treppensteigen verbunden. Rollstuhlfahrer können an der Führung teilnehmen (Steigungen max. 8%). Eine Begleitperson ist für jeden Rollstuhlfahrer erforderlich. Die Gesamtgruppengröße darf einschließlich der Begleitung 30 Personen nicht übersteigen.
Das Mindestalter für Kinder ist auf zehn Jahre festgelegt.
Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.

5502 Fr, 31.10.14
18.15-20.45 Uhr € 7,00
München, Am Olympiapark 1, Holger Oesterling

Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)

Löten ist eine richtige Kunst! Doch wie stellt man eine richtige Lötverbindung her, was braucht man dazu und was muss dabei beachtet werden? Anhand verschiedener Lötübungen, wie z. B. Lötgitter und Anfertigen lustiger Drahtfiguren, könnt Ihr diese Kunst erlernen. Danach fertigen wir eine kleine elektronische Schaltung und nebenher erfahrt Ihr, wie die dazu notwendigen elektronischen Bauteile funktionieren.

5510 € 44,00
Sa, 29.11.14 10.00-16.00 Uhr
In der Kursgebühr ist das Material im Wert von € 20,00 inbegriffen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Herbert Herz

Wir bauen einen Nussknacker aus Holz

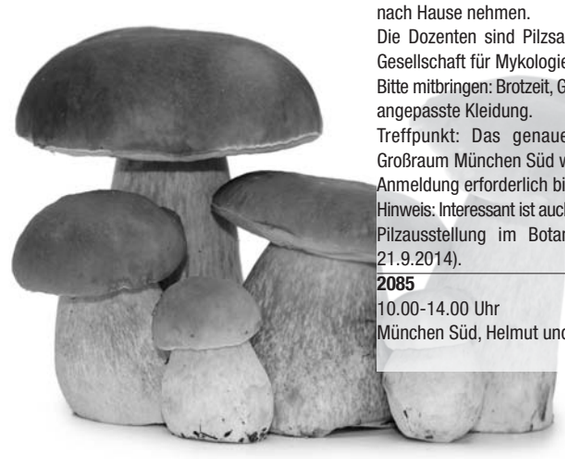
Von 9 bis 13 Jahren
Kein Weihnachtsfest ohne Nüsse! Wenn es nur nicht immer so schwer wäre, sie aufzukriegen!
Hier könnt ihr einen Nussknacker aus Massivholz selber bauen und knackt damit auch die härteste Nuss. Dies ist ein ideales Geschenk für die Weihnachtszeit! Auch für Bastelanfänger geeignet. Die Kosten für den Bausatz in Höhe von € 7,00 sind inklusive.
Wegen Bestellung der Bausätze bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn anmelden!

5511 Sa, 22.11.14
10.00-15.00 Uhr € 30,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Thomas Reinl

Wir bauen einen Roboter

Ab 9 Jahren
Für künftige Ingenieure!
Hier kannst du einen Roboter bauen, ohne zu löten und ohne zu kleben. Der Roboter funktioniert mit einem Zahnradriemen und einem Getriebemotor, die Holzteile sind vorgeschnitten. Das nötige Werkzeug wird von der vhs gestellt.
Der Bausatz und Materialkosten von € 23,00 sind in der Gebühr enthalten. Wegen Bestellung der Bausätze bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn anmelden!

5512 Sa, 24.01.15
10.00-15.00 Uhr € 46,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Thomas Reinl



Speisepilze im Garten

Pilze gelten als gehaltvolle Zusatznahrung und sind Lieferanten von wertvollem Eiweiß, Kohlehydraten, lebenswichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Ihr Nährwert gleicht dem von besten Gemüsen und sie werden auch wegen ihrer hervorragenden Würzkraft geschätzt.
Welche Pilze sich nun für den Garten eignen, welche Anbaumethoden notwendig sind, wie die Ernte verwertet werden kann und welchen Stellenwert die Pilze besitzen, wird uns die Referentin vermitteln. * Was ist ein Pilz? * Welche Pilze gibt es für den Garten? * Pilze auf Stroh, auf Holz, auf Substrat * Wie gehe ich beim Anbau vor? * Wie lange dauert es? Was muss beachtet werden? * Wie verwerte ich meine Ernte? * Warum eigentlich Pilze zur Ernährung? * Pilzzucht im Garten - eine preiswerte Alternative für meine Gesundheit? Die Dozentin ist Dipl. Biologin und forschte im Bereich der Mykorrhiza.
Anmeldung erforderlich!

2083 Mo, 06.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dr. Friederike Mugele

Pilze in heimischer Natur

Herbst ist Pilzzeit und viele wollen in dieser Zeit gerne Pilze suchen gehen. Aber wo und wie? In diesem Vortrag stellt die Dozentin Speise- und Giftpilze vor, die bei uns in den Wäldern vorkommen. Sie gibt auch wichtige Informationen für Sammler: * allgemeine Pilzkunde * wichtige Merkmale zum Erkennen der Pilze * Verhalten beim Pilze sammeln, etc.
Die Dozentin ist Gartenpflegerin mit viel Erfahrung im Bereich Pilze.
Anmeldung erforderlich!

2084 Do, 09.10.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Ingeborg Schad

Pilzlehrwanderung

Herbst ist Pilzzeit! - Pilzlehrwanderung
In dieser Pilzlehrwanderung erfahren Sie vieles ganz praktisch über unsere wildwachsenden Pilze: *Waldbeurteilung: wo und wie findet man Pilze, *Pilzbestimmung: wie unterscheidet man Speise- von Giftpilzen.
Die Führung ist keine reine Speisepilzwanderung, Sie können aber Ihre gefundenen Speisepilze mit nach Hause nehmen.
Die Dozenten sind Pilzsachverständige der Dt. Gesellschaft für Mykologie e.V..
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk und dem Wetter angepasste Kleidung.
Treffpunkt: Das genaue Expeditionsziel im Großraum München Süd wird noch festgelegt.
Anmeldung erforderlich bis 8.10.!
Hinweis: Interessant ist auch vorher ein Besuch der Pilzausstellung im Botanischen Garten (19.-21.9.2014).

2085 Mi, 15.10.14
10.00-14.00 Uhr € 15,00
München Süd, Helmut und Renate Grünert

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 74

Wildnis-Training für Erwachsene

Überlebenstraining in der freien Natur
Für alle, die die Natur aus größtmöglicher Nähe erleben wollen. Das Überleben im Freien, Improvisieren, Zurechtkommen mit einfachsten Hilfsmitteln und das Orientieren in der Wildnis stärken die Fähigkeiten, die zur biologischen Veranlagung eines jeden gehören. Ein reichhaltiges Programm geht quer durch die ganze Palette des Überlebens. Höhepunkte dabei sind: * Behelfsmäßige Unterkünfte * Nahrungsbeschaffung (auch Fische fangen) * Erste Hilfe extrem * Fallenbau * Feuerentfachen * Bogen- und Armbrustschießen * Orientieren bei Tag und Nacht * Abseil- und Klettertechniken * Überqueren von Gewässern. **Voraussetzung**: Mindestalter 16 Jahre und körperliche Gesundheit. Eine besonders gute Kondition ist nicht erforderlich. Spezifische Ausrüstung wird bereitgestellt. Volle Verpflegung und Begleitung durch Trainer ist gegeben. **Kursort**: Naturcamp + Waldschule Mieshäusl bei Viechtach im Bayr. Wald, Anfahrtsskizze unter www.natur-erfahren-lernen.de. Das Camp beginnt am Freitag um 17.00 Uhr und endet am Sonntag um 12.00 Uhr. Stornierung bis 14 Tage vor Beginn. Maximal 6 Teilnehmer

5520 € 195,00
Fr, 10.10.14 17.00-22.00 Uhr
Sa, 11.10.14 8.00-22.00 Uhr
So, 12.10.14 8.00-12.00 Uhr
Viechtach (Bayer. Wald), Naturcamp und Waldschule Mieshäusl, Hajo Bach

5521 € 195,00
Fr, 07.11.14 17.00-22.00 Uhr
Sa, 08.11.14 8.00-22.00 Uhr
So, 09.11.14 8.00-12.00 Uhr
Viechtach (Bayer. Wald), Naturcamp und Waldschule Mieshäusl, Hajo Bach

Führung vor und hinter die Kulissen des Tierparks

Was ist der Unterschied zwischen einem Alligator und einem Krokodil? Diese und viele interessante Fragen und Antworten erwarten Sie bei dieser spannenden Reise in die faszinierende Welt der Hellabrunner Zootiere. Bei unserem Rundgang hören wir aber natürlich auch Unterhaltsames aus dem Tierparkalltag und lernen etwas von den Marotten einzelner Tierpersönlichkeiten kennen. Als besonderen Höhepunkt werfen wir auch mal einen Blick hinter die Kulissen, was bei einem normalen Tierparkbesuch nicht möglich ist.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungzeitpunkt möglich.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
Bltte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5530 Sa, 18.10.14
13.30-15.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Familien-Führung im Tierpark

Kleine Forscher sehen alles anders. Gerade in der Welt der Tiere gibt es soviel Spannendes, das enträtselt werden muss. Winzige Tiere sind groß, große Tiere sind riesig, oder doch nicht? Wie sehen die Nester der Flamingos aus? Müssen Elefanten Fußnägel schneiden? Und kann man die Fledermäuse tatsächlich auch schreien hören? Vielleicht wird aus dem einen Lieblingstier doch ein anderes? Auf unserer Tour sind kleine und große abenteuerhungrige Entdecker und ihre Fragen herzlich willkommen!
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.
Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
Bltte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5531 Sa, 08.11.14
13.30-15.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Sanfter Reiteinstieg für Erwachsene

Reiten lernen war schon immer Ihr Traum? Jetzt können Sie es ausprobieren: In diesem Kurs werden Sie langsam zu den Pferden hingeführt. Sie lernen ein Pferd zu putzen, den richtigen Umgang mit dem Pferd und natürlich die ersten Schritte des Reitens.
Bitte mitbringen: Regenkleidung, feste Schuhe, ggf. Reitkappe. Rückfragen können direkt an die Dozentin unter 0160/96851597 gestellt werden.

5540 Sa, 11.10.14
14.00-17.00 Uhr € 21,00
Feldkirchen-Westerham, Aschbach 7, Reiterhof Aschbach, Susanne Fuß

Der Hundeführerschein

Grundwissen Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden
Wie gut kennen Sie Ihren Hund?
Wie gut verstehen Sie die Hundesprache?
Dieser praxisnahe, spannende und amüsante Kurs vermittelt Hundehaltern alles, was sie über Hundeverhalten und Gefahrenvermeidung wissen sollten. Sie lernen ihren Hund und bestimmte Situationen besser einzuschätzen und können so unschöne oder gefährliche Situationen schon im Vorhinein erkennen und vermeiden. Zudem wird die Hund-Mensch Bindung gestärkt.
Neben Informationen über Welpen (Auswahl, Herkunft, Entwicklung, Welpenschule etc.) erhalten die Teilnehmer ein fundiertes Wissen über Hundeverhalten, Hundesprache, Rangordnung, Spiel, Lernen und Erziehung. Ein besonderer Schwerpunkt aber wird auf Hund und Familie, den Hund in der Öffentlichkeit, Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen und das richtige Reagieren gelegt. Abschließend wird noch auf die für den Hundehalter relevanten rechtlichen Bestimmungen eingegangen. Gesundheits- und Ernährungsfragen können auf Wunsch ebenfalls besprochen werden. Die Inhalte werden anhand von Vorträgen mit vielen Bildern und Alltagsbeispielen, Videomaterial, Arbeitsblättern und praktischen Übungen vermittelt. Der Kurs schließt mit einer schriftlichen Prüfung und dem Erhalt eines offiziellen Zertifikates der Bayerischen Landestierärztekammer ab. Das Kursmaterial wurde von Fachtierärzten der Verhaltenstherapie ausgearbeitet und ist auf dem neuesten Stand der Wissenschaft.
Der Hundeführerschein ist für jeden ab 14 Jahren, der etwas über Hunde und Hundeverhalten lernen möchte, geeignet, vor allem aber ist er für Hundehalter und solche die es werden wollen sehr, sehr sinnvoll. Bisherige Kursteilnehmer, darunter auch langjährige und erfahrene Hundehalter und Züchter, sind von dem Kurs durchweg begeistert und beurteilen Wissensgewinn und Anwendbarkeit im Alltag als “sehr gut”.

5541 ab Do, 08.01.15
6 x 19.30-21.30 Uhr € 75,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dr. Dorothea Lämmle

Hilfe - mein Kind will ein Haustier

In etwa einem Drittel der deutschen Haushalte werden Tiere gehalten. Viele Eltern möchten ihren Kindern die Tierhaltung ermöglichen, um von positiven Effekten der Tierhaltung zu profitieren: zB. Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein, Förderung von Naturverbundenheit, psychischer Ausgleich zur zunehmenden Technisierung der Umwelt, Aufbau von mehr Selbstbewusstsein. Es stellen sich im Vorfeld immer die Fragen: Welches Tier passt zu uns? Welche Verantwortung übernehmen wir, wenn wir uns ein Haustier anschaffen? Was gibt es im Vorfeld zu beachten? Und wo soll unser Tier herkommen?
Die Referentin ist Tierärztin und legt dar, welche Tiere welche Ansprüche an ihre "Familien" haben und zeigt praxisnah auf, welche Tiere für welche Familiensituationen besonders geeignet sein können. Im Vorfeld können die Teilnehmer ihre persönliche Entscheidungssituation darlegen und bekommen im Vortrag individuell angepasste Vorschläge präsentiert.

5543 Mo, 10.11.14
18.30-21.30 Uhr € 20,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Dr. Regina Rottmayer

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 75

Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekonnt einsetzen
Sie besitzen eine Digitalkamera, vielleicht sogar eine digitale Spiegelreflexkamera und haben Schwierigkeiten bei der Bedienung und/oder möchten mehr aus Ihren Fotos machen? Sie möchten mehr der vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten kennen lernen und nicht der Vollautomatik die Gestaltung Ihrer Fotos überlassen?
Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der Fotografie kennenzulernen und diese Kenntnisse mit Ihrer Kamera anzuwenden und umzusetzen.
Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: * Grundlegende Bauteile einer Kamera; * Blende und Verschluss * Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit * Motivprogramme und Kreativprogramme * Zeit- und Blendenautomatik * Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten * was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen * Tages- und Kunstlicht * Weissabgleich * ISO-Einstellung * Belichtungsmessung * Blitzlicht * Speicherformate * sinnvolles Zubehör und vieles mehr.
Bitte mitbringen: die eigene Kamera, aufgeladener Akku, Speicherkarte und die Gebrauchsanweisung Ihrer Kamera.

5713 Sa, 22.11.14
10.00-17.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Christian Dersch

Fotoexkursion mit Christian Dersch

Auf vielfachen Wunsch von Teilnehmern des Fotografie-Grundseminars möchte ich in diesem Semester wieder eine Fotoexkursion anbieten. Hier können die Teilnehmer die im Grundseminar erworbenen Kenntnisse vertiefen und diese unter praktischer Anleitung in die Praxis umsetzen. Selbstverständlich sind auch alle anderen Fotobegeisterten willkommen die mit Gleichgesinnten ihr Hobby teilen und Fachwissen austauschen möchten.
Je nach Wetterlage werden wir entweder in der näheren Umgebung bleiben oder in eine Lokation wechseln in der wir vom Wetter etwas unabhängiger sind und die uns trotzdem die Möglichkeit bietet die verschiedenen Stilrichtungen der Fotografie umzusetzen.
Bitte hinterlassen Sie bei der Anmeldung eine aktuelle E-Mail-Adresse damit ich Sie über den genauen Treffpunkt informieren kann und ggf. Fragen im Vorfeld geklärt werden können. Der Anmeldeschluss für diese Exkursion ist der 20.09.2014.

5716 Sa, 27.09.14
9.00-17.00 Uhr € 32,00
München, Christian Dersch

Tier- und Wildlife-Fotografie im Winter

Sie fotografieren gerne Tiere, Sie planen eine Reise in einen Nationalpark um Wölfe in Rumänien, Elefanten in Botswana, Nektarvögel in Südamerika oder Pinguine im Eis aufzunehmen?
Wir versuchen unter vorhandenen Lichtverhältnissen, auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den besten Standpunkt zu suchen um die Individualität des Tieres oder deren Charaktereigenschaften herauszustellen. Wir versuchen gemeinsam ihren Blick auf die tierische Welt in Bilder umzusetzen.
Hierzu eignet sich der Tierpark Hellabrunn sehr gut, da wir an viele Tiere nah ran können ohne riesige Brennweiten zu brauchen. Hier können wir in kurzer Zeit Eigenheiten der Tiere beobachten und für unsere Aufnahmen nutzen.
Unser Fotoworkshop ist vor allem für Einsteiger geeignet, da immer wieder auf die Basics in der Tierfotografie eingegangen wird.
Bei Regen werden wir in den verschiedenen Häusern fotografieren, bei Sonne und Schnee nutzen wir das Licht und die seltenen Tiersituationen und Fotografieren auch draussen.
Am nächsten Tag treffen wir uns noch einmal in den Räumen der vhs (Grundschule Wendelsteinstraße, Dachraum 6), um die Bilder auszuwerten und unsere Erfahrungen auszutauschen...

5718 € 36,00
Sa, 28.02.15 10.00-15.00 Uhr
So, 01.03.15 11.00-15.00 Uhr
Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang,
Lambert Heil

Fotografieren am Wasser

An zwei verschiedenen Standorten mit reizvollen Motiven üben wir den Umgang mit den besonderen Herausforderungen, die das Element Wasser stellt. Es werden sich vielfältige Möglichkeiten ergeben, um die Darstellung von sich bewegenden Motiven (Einfrieren oder explizites Darstellen von Bewegung durch Wisch-Effekte), die Langzeit-Belichtung, den Umgang mit Spiegelungen und Reflexionen oder der Einsatz eines Polfilters zu üben. Daneben ist natürlich die Bildgestaltung und das Finden der besten Aufnahmeposition ein Thema. Der Kursleiter unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Bildideen und vermittelt geeignetes Hintergrundwissen zu obigen Themen.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ (falls vorhanden)
Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk für feuchte Böden tragen.

5720 So, 28.09.14
14.00-17.00 Uhr € 45,00
Inntal, Dr. Jürgen Bochynek

Fotoexkursion: Herbst im Moor

Aufnahmepraxis und Bildgestaltung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund. Das Spiel mit Schärfe und Unschärfe, gezieltes Über- und Unterbelichten und das Experimentieren mit unterschiedlichen Brennweiten im Moor wird hier praktiziert. Besondere Aufnahmeperspektiven üben wir an speziellen Details. Der Kursleiter unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Bildideen und vermittelt geeignetes Hintergrundwissen zu obigen Themen. Gemeinsam schulen wir auch das "fotografische Sehen", das Entdecken von lohnenswerten Motiven und die Wahl des besten Standorts.
Voraussetzungen: * Grundkenntnisse der Fotografie * Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ (falls vorhanden); dazu wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk für feuchte Böden sowie ein kleines (Hand-) Tuch für die Kamera.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5722 Sa, 18.10.14
14.00-17.00 Uhr € 45,00
Inntal oder Chiemgau, Dr. Jürgen Bochynek

Schnee statt Gips - Winterfotografie

Der Winter ist für das Fotografieren eine besonders reizvolle Jahreszeit, doch gilt es für perfekte Aufnahmen einige Schwierigkeiten zu meistern. Harte Kontraste, große weiße Flächen im Motiv, all das täuscht die Automatik der Kamera und führt leicht zu unbefriedigenden Ergebnissen. Personen sind nur dunkle Silhouetten, der Schnee ist grau und sieht aus wie Gips.
Sie lernen die Hintergründe kennen und nutzen die manuellen Kameraeinstellungen, von der gezielten Belichtungskorrektur bis zum manuellen Weißabgleich, für optimale Bilder. Der Kursleiter unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Bildideen und vermittelt geeignetes Hintergrundwissen zu obigen Themen. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Auswirkungen und Gefahren von Kälte und Kondenswasser, und wie Sie Akkus und Kamera bestmöglich schützen.
Voraussetzungen: * Grundkenntnisse der Fotografie * Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit; dazu wetterfeste Kleidung und geignetes Schuhwerk für kurze Wanderung im Schnee sowie ein kleines (Hand-)Tuch für die Kamera.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5723 So, 08.02.15
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Spitzingsee, Dr. Jürgen Bochynek

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 76

Umwelt, Natur, Technik
Fotografie

Lichter der Stadt

Die Nachtfotografie bietet die faszinierende Möglichkeit, Motive in ein ganz spezielles Licht zu tauchen. Für gute Nachtfotos braucht es gar nicht viel. Dieser Kurs ist sowohl als Schnupperkurs für Fotoeinsteiger als auch für fortgeschrittenere Fotografen gedacht, für die das Thema Nachtfotografie Neuland ist.
Nach einer kurzen Einführung in die Besonderheiten der Nachtfotografie gehen wir gemeinsam auf die Nachtpirsch. Mit den passenden Kamera-Einstellungen üben wir das korrekte Fokussieren in der Dunkelheit oder die gezielte Unterbelichtung, erfahren etwas über spezielle Kamera-Einstellungen für Langzeitbelichtungen und versuchen uns in kreativer Lichtmalerei.
Der Kursleiter unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Bildideen und vermittelt geeignetes Hintergrundwissen zu obigen Themen.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Mitzubringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ, Fernbedienung (falls vorhanden)
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5728 Sa, 15.11.14
18.00-21.00 Uhr € 45,00
München, Dr. Jürgen Bochynek

5729 Sa, 14.03.15
18.00-21.00 Uhr € 45,00
München, Dr. Jürgen Bochynek

Nah- und Makrofotografie

Egal ob Sie eine Sammlung fotografisch festhalten wollen, Produktfotos für z. B. E-Bay erstellen möchten oder Detailaufnahmen von Gegenständen oder kleinen Tieren anfertigen möchten, Nah- und Makroaufnahmen haben einen festen Platz in der Fotografie und üben oftmals einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigen uns Details und Blickwinkel, die uns im Alltag oft verborgen bleiben.
Oftmals schreckt uns auch der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen doch es geht auch anders.
In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Produktfotos anfertigen können und was Sie benötigen, damit Ihnen beeindruckende Makroaufnahmen gelingen.
Welche “Hardware” ist notwendig und welche Alternativen gibt es? Wie kann ich meine Aufnahmen noch verbessern?
Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist mit Einsatz und ein wenig Ideenreichtum hochwertige Fotos zu erzeugen, die keinen Vergleich vor professionellen Bildern zu scheuen brauchen.

5730 Sa, 17.01.15
10.00-12.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Christian Dersch

Makro Workshop

Wollen Sie Detailaufnahmen von Tieren, Pflanzen oder Gegenständen erstellen? Die (digitale) Makrofotografie hat mit ihrem Einblick in die faszinierende Welt der Nähe einen festen Platz in der Fotografie und übt einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigt uns Details und Blickwinkel, die im Alltag oft verborgen bleiben. Oftmals schreckt uns auch der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen, doch es geht auch anders. In diesem Kurs möchten wir sie für die Probleme der Fotografie im Nahbereich sensibilisieren und ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Nahaufnahmen anfertigen können.
Neben einem theoretischen Teil wird ausreichend Gelegenheit geboten, das Erlernte im Umfeld der VHS Vaterstetten mit der eigenen Ausrüstung unter Anleitung zu üben und am Ende mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer zu vergleichen.
Ablauf des Kurses:
ab 09:00 Uhr - Vorbesprechung, theoretischer Input, Übersicht über Ausrüstung
ca. 10:00 - 17:00 Uhr - Makro-Workshop im Gebäude der VHS / Grundschule Vaterstetten, bei gutem Wetter ggf. auch draußen
ca. 16:00 - 18:00 Uhr - (ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten), Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe und Vergleich mit den anderen Teilnehmern.
An diesem Tag ist eine kurze Mittagspause nach Absprache geplant, bitte Getränke für zwischendurch selbst mitbringen.
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, sofern vorhanden Makro-Ausrüstung, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5732 Sa, 24.01.15
9.00-18.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Andreas Schernus und Christian Dersch

HDR-Fotografie - Theorie-und Praxis Workshop

HDR (High Dynamic Range)-Aufnahmen zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie und Bildbearbeitung.
Mit HDR-Aufnahmen ist es möglich, den Kontrastumfang eines Motivs im Bild so wiederzugeben, wie ihn das menschliche Auge wahrnimmt - vom hellsten Sonnenlicht bis zum tiefsten Schatten in einem Foto. Als Grundlage dient die Belichtungsreihe eines statischen Motivs, fotografiert von einem festen Standpunkt mit gleicher Blende, mit unterschiedlichen Belichtungszeiten und es entstehen ohne großen Aufwand faszinierende Aufnahmen von statischen Motiven.
Im Kurs lernen Sie, wie Sie HDR-Bilder erstellen und was bei der Umsetzung zu beachten ist. Dafür reicht eine digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar), ein stabiles Stativ und die geeignete Software. Ablauf des Kurses:
08.11.2014, Treffpunkt VHS-EDV-Raum, Wendelsteinstraße 10, 1. OG
ab 09:00 Uhr Vorbesprechung, theoretische Grundlagen,
ca. 11:00 - 15:00 Uhr Exkursion, dabei Erstellen der Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen
ca. 15:00 - 18:00 Uhr - Bearbeitung der erstellten HDR-Aufnahmen im EDV-Raum
Während der Exkursion erstellen Sie die Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen; anschließend erlernen Sie den Umgang mit dem Programm “Photomatix”, bearbeiten selbst die von Ihnen erstellten Fotos und können diese im Anschluß mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer vergleichen.
Eine kurze Mittagspause kann nach Absprache eingeplant werden
Voraussetzung:
Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5735 Sa, 08.11.14
10.00-16.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Andreas Schernus

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 77

Adobe Lightroom

Adobe Photoshop Lightroom - Perfekte Bildqualität - schneller Workflow - übersichtliches Archiv Diese Workshop verhilft Ihnen dank ausgeklügelter RAW-Werkzeuge in Lightroom zu perfekten Bildern in höchster Qualität. Sie lernen einen zügigen und zielstrebigen Workflow sowie den Einsatz der vielen hilfreichen Werkzeuge von Lightroom zum einfachen und sicheren Verwalten Ihrer Bilder. Inhalte: *Import der Bilder * Dateiformate * Lightroom-Bibliothek * Farbkorrekturen * Korrekturpinsel und Verlaufsfilter * Retuschieren * Schärfen * Fehlerkorrektur * Histogramm * Serien-Bildbearbeitung * Exportfunktion * perfekter Workflow * Lightroom Tipps & Tricks. Der Kurs richtet sich an alle Einsteiger in die Verwaltung und Bearbeitung mit Lightroom - aber auch an alle Fortgeschrittenen die gerne nochmals Details fragen und klären möchten.
Eigener Laptop (Win/Mac) kann mitgebracht werden. Gerne können zur Übung auch eigene Bilder auf einem USB Stick mitgebracht werden.

5743 So, 30.11.14
10.00-18.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Oliver Schlecht

5744 So, 01.02.15
10.00-18.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Oliver Schlecht

Adobe Lightroom - Workshop für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop

Adobe Photoshop Lightroom - ein mächtiges Werkzeug besser beherrschen lernen.
Sie arbeiten schon einige Zeit mit Lightroom, haben aber das Gefühl nicht richtig voran zu kommen? Das Chaos auf der Festplatte nimmt kein Ende und die Stapel der unbearbeiteten Bild wird nicht kleiner? Die Bearbeitung der Bilder geht nur langsam voran und die Ergebnisse gefallen nicht?
In diesem Workshop wollen wir nochmals die wichtigsten Fragestellungen zu Lightroom besprechen und intensiv an Ihren aktuellen Fragen arbeiten. Diese Workshop verhilft Ihnen dank ausgeklügelter RAW-Werkzeuge in Lightroom zu perfekten Bildern in höchster Qualität. Sie lernen einen zügigen und zielstrebigen Workflow sowie den Einsatz der vielen hilfreichen Werkzeuge von Lightroom zum einfachen und sicheren Verwalten Ihrer Bilder. Inhalte: *Import der Bilder * Lightroom-Bibliothek * Farbkorrekturen * Korrekturpinsel und Verlaufsfilter * Retuschieren * Schärfen * Fehlerkorrektur * Histogramm * Serien-Bildbearbeitung * Exportfunktion * perfekter Workflow * Lightroom Tipps & Tricks. Der Kurs richtet sich an erfahrene Benutzer von Lightroom die gerne weiterkommen möchten!
Eigener Laptop (Win/Mac) Bedingung.

5745 Fr, 24.10.14
18.00-22.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Oliver Schlecht

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Digitalfotografie - Portraitworkshop

Porträts zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie. Darum wollen wir uns in diesem Kurs, in dem sie Ihre Fotografie-Grundkenntnisse erweitern können, dieser Thematik stellen und mit Elan und viel Spaß versuchen Ihre Vorstellungen in gute Fotos umzusetzen.
Dafür steht uns ein großzügiger Raum zur Verfügung, den wir mit eigenem Equipment noch erweitern können. Damit für alle Teilnehmer die gleichen Voraussetzungen bestehen, werden wir mit Dauerkunstlicht arbeiten und mit dessen Hilfe unsere Amateurmodels ins rechte Licht rücken.
Da sich dieser Kurs an Anfänger richtet, sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig, die grundlegenden Bedienelemente (Blende, Verschlusszeit, Brennweite etc.) sollten sie jedoch kennen und Ihre Kamera sollte diese Einstellungsmöglichkeiten natürlich bieten.
Um vorab alle Fragen zu klären, treffen wir uns zu einem Vorgespräch, bei dem wir auch den genauen Ablauf für den Samstag besprechen. Der Workshop wird durch eine Mittagspause unterbrochen, um in lockerer Atmosphäre bei einem gemeinsamen Essen neue Ideen für den Nachmittag zu sammeln. Bei der Nachbesprechung werden wir Ihre Ergebnisse vergleichen und eventuelle Fragen klären.

5747 € 69,00
Do, 08.01.15 19.30-21.00 Uhr
Sa, 10.01.15 10.00-17.00 Uhr
Do, 15.01.15 19.30-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Christian Dersch

Fotografieren wie die Profis - Workshop mit Mark Mender

Zur Person Mark Mender:
Avantgardistisch ist ein großes Wort. Für Mark Mender und seine Kunst jedoch lässt sich kein geringeres Wort finden. 1933 in München geboren, bringt er sich der Autodidakt den Umgang mit der Kamera selbst bei. Bald wendet er sich ab von allen lehrbuchhaften Leitsätzen und fängt an zu Experimentieren, mit Locations, Belichtungen, technischen Details. Anfang der 60er-Jahre begibt sich Mender auf das bis dato noch wenig beschrittene Terrain der Modefotografie. Eine Entscheidung, der er rückblickend einen großen Teil seines Lebenswerks zu verdanken hat.
Mit seinem Gespür für außergewöhnliche Settings und die kraftvolle Eleganz der Mode jener Jahre, bringt er den Pop in die Fotografie. Sterile, immergleiche Hintergründe müssen einer coolen, innovativen und beinahe utopischen Atmosphäre weichen. Der Laufsteg wird eingetauscht gegen Alaska, Vermont und Tahiti. Seine Models inszeniert er im Stile der Bond-Girls. Sexy und dennoch mit kraftvoller Eleganz. Ausgestattet mit einem untrübbaren Echolot für den Zeitgeist seiner Generation steigt er zur Ikone der Modefotografie auf und hebt die Kampagnen seiner Kunden wie Bogner, Agfa oder Fred Perry auf ein neues, unerreichbares Niveau.
Seiner Experimentierfreude wird alles unterworfen: das Dach seines Studios lässt er für Beleuchtungszwecke durch eine Plexiglasscheibe ersetzen, er mietet einen Privatjet samt Flughafen für ein einziges Shooting. Lange vor seinen Kollegen misst er dem Setting immens hohe Bedeutung zu. Jede Aufnahme könnte aus einem Geheimagenten-Film stammen.
Als Gründer und Herausgeber der erfolgreichen Zeitschrift "Repräsentanten der Mode" schafft er es, sich gleichzeitig einen nie gekannten wirtschaftlichen und künstlerischen Freiraum zu gewähren. Zwei Dekaden später wird er zum Vorreiter der Computeranimation. 2006 wurde er auf dem ITVA-Festival für sein Lebenswerk ausgezeichnet.

Was macht ein Foto zu Kunst? Das verrät der ehemalige Topfotograf für Mode Mark Mender in diesem Intensivkurs. Was erziele ich für eine Wirkung beim Spiel mit Licht und Schatten, Weite und Nähe. Wie geht man mit Vorder - und Hintergrund um und wie nutze ich Filter und Spiegel. Welche Effekte kann man mit Feuer, Rauch und Wind erzielen. In diesem Kurs wird eine praktische Anleitung gegeben für Urlaubsfotos, Events und Portraits.
Voraussetzung sind Grundkenntnisse der Fotografie und entsprechende Ausrüstung (Spiegelreflexkamera).
Bitte mitbringen: Notizblock; keine Kamera...

5748 ab Mi, 26.11.14
3 x 19.00-21.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Mark Mender

Fotografie mit Wasserperlen - Wet-Shooting im Studio

Erotische Fotos von nassen Körpern sind "Eyecatcher", deren prickelnder Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftig gestaltete erotische Aufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?
In diesem Workshop befassen wir uns in einer kleinen Gruppe mit der Gestaltung erotischer Aufnahmen mit Hilfe von Wasser und künstlichem Regen.
Neben Theorie und Technik steht das eigenständige Fotografieren im Vordergrund, unterstützt durch praktische Anleitung, beginnend bei dem bereits durch eine Visagistin vorbereiteten Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht in einer außergewöhnlichen Location.
Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Digital-Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.
Ablauf des Kurses:
Ab 09:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, Übersicht über Ausrüstung, Aufbau der Sets
ca. 12:00 - 16:00 Uhr - Fotografie im Studio
ca. 16:00 - 18:00 Uhr - (ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten), Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe
An diesem Tag ist keine Mittagspause geplant, bitte entsprechend Verpflegung / Getränke selbst mitbringen.
Kursgebühr inkl. Studio, Modellgeld sowie Visagistin
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), eventuell Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.
Anmeldeschluß: 25. Oktober 2014

5750 Sa, 29.11.14
9.00-18.00 Uhr € 159,00
Putzbrunn,
Andreas Schernus und Christian Dersch

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 78

Aktfotografie

Erotische Fotografie mit ein bis zwei Models, unterstützt durch eine Visagistin

Akt-Fotos bzw. Fotos mit erotischer Aussage sind "Eyecatcher", deren Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftige gestaltete Aktaufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?

In diesem Workshop befassen wir uns in einer bis zwei kleinen Gruppen, geleitet von jeweils einem Dozenten, mit der Gestaltung erotischer bzw. Akt-Aufnahmen.

Neben Theorie und Technik steht das eigenständige Fotografieren im Vordergrund, unterstützt durch praktische Anleitung, beginnend bei dem bereits durch eine Visagistin vorbereiteten Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht mit einfacher Studioeinrichtung.

Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Digital-Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.

Ablauf des Kurses:

ab 09:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, Übersicht über Ausrüstung, Aufbau der Sets

ca. 12:00 - 16:00 Uhr - Aktfotografie im Studio

ca. 16:00 - 18:00 Uhr - (ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten), Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe

An diesem Tag ist keine Mittagspause geplant, bitte entsprechend Verpflegung / Getränke selbst mitbringen.

Kursgebühr inkl. Location, Modellgeld für 1-2 Models sowie Visagistin

Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), eventuell Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

Anmeldeschluß: 09. Januar 2015

5751 Sa, 07.02.15
9.00-18.00 Uhr € 139,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Andreas Schernus und Christian Dersch

Aktfotografie in den Katakomben Nymphenburgs

Aktfotografie in den Helion-Katakomben in München-Nymphenburg je nach Teilnehmerzahl mit einem oder zwei Models, unterstützt durch eine Visagistin

Akt-Fotos bzw. Fotos mit erotischer Aussage sind "Eyecatcher", deren Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftige gestaltete Aktaufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?

In diesem Workshop befassen wir uns in zwei kleinen Gruppen, geleitet von jeweils einem Dozenten, mit der Gestaltung erotischer bzw. Akt-Aufnahmen. Neben Theorie und Technik steht das eigenständige Fotografieren im Vordergrund, unterstützt durch praktische Anleitung, beginnend bei dem bereits durch eine Visagistin vorbereiteten Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht in einer außergewöhnlichen Location.

In der Nähe von Schloß Nymphenburg befinden sich die Helion-Katakomben. In vergangenen Zeiten als Schmugglergänge genutzt, die unterirdisch direkt zum Schloß führten, sind die Katakomben über die Jahre in Vergessenheit geraten. Die direkten Durchgänge zum Schloß wurden zugemauert, jedoch wurde ein Stück aus diesen alten Zeiten erhalten. Da die Gänge zum Schmuggeln von Wein und Dirnen genutzt wurden befinden sich dort noch schöne alte Gegenstände, wie Weinflaschen, Wein-Aufbewahrungskäfige und allerlei andere Accessoires. Durch Luftschächte in den Decken oder an den Wänden fallen tagsüber tolle Lichtstrahlen in die unterirdischen Räume und auch die Neonröhren werfen ein fantastisches Licht auf die alten Gemäuer.

Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Digital-Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.

Ablauf des Kurses:

ab 09:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, Übersicht über Ausrüstung, Aufbau der Sets

ca. 12:00 - 16:00 Uhr - Aktfotografie in den Katakomben

ca. 16:00 - 18:00 Uhr - (ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten), Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe

An diesem Tag ist keine Mittagspause geplant, bitte entsprechend Verpflegung / Getränke selbst mitbringen.

Kursgebühr inkl. Location, Modellgeld für 1-2 Models sowie Visagistin

Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), eventuell Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

Anmeldeschluß: 26. September 2014

5752 So, 12.10.14
9.00-18.00 Uhr € 179,00
Katakomben, Nymphenburg,
Andreas Schernus und Christian Dersch

Fotografie Workshop I - Formale Aspekte im Bild

"Ein gutes Foto ist ein Foto, auf das man länger als eine Sekunde schaut." (Henry Cartier-Bresson) Aber warum schauen wir manche Bilder länger und interessierte an und manche nicht? Was muss ein Foto erfüllen, dass es ein gutes Foto ist? Der Workshop ist in 3 Teile aufgeteilt in denen die formalen Aspekte eines Bildes, die Emotionen in einem Bild und die Bildsprache besprochen und diskutiert werden. Jeder Kurs ist auch einzeln buchbar.

Der erste Teil fokussiert sich auf die formalen Aspekte im Bild wie Rahmen, Formate, Ausschnitt und Zuschnitt, Raum und Strukturen, Linien, Mustern, Farbe, Kontrasten und Formen. Was machen diese Aspekte mit einem Bild - wie kann man diese Aspekte aktiv nutzen. Wann kann man was nutzen. Der Workshop richtet sich an alle, die sich gerne vom "Knipsen" zum "Fotografieren" weiterentwickeln möchten.

Bitte ein bis zwei Bilder ausgedruckt (ca. 20*30) für eine Bildbesprechung

5775 Di, 20.01.15
18.00-21.45 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Oliver Schlecht

Fotografie Workshop II - Emotionen im Bild

"Ein gutes Foto ist ein Foto, auf das man länger als eine Sekunde schaut." (Henry Cartier-Bresson) Aber warum schauen wir manche Bilder länger und interessierte an und manche nicht? Was muss ein Foto erfüllen, dass es ein gutes Foto ist? Der Workshop ist in 3 Teile aufgeteilt in denen die formalen Aspekte eines Bildes, die Emotionen in einem Bild und die Bildsprache besprochen und diskutiert werden. Jeder Kurs ist auch einzeln buchbar.

Der zweite Teil fokussiert sich auf die Emotionen im Bild. Womit kann man Emotionen ausdrücken, was verstärkt Emotionen in einer Fotografie. Themen wie Farben, Licht, Bildebenen, Perspektive, Punkt, Fläche und Linie, Bewegung, Abstraktes, Schärfe, Geschichten, Gesichter und Do's and Don'ts werden besprochen. Was machen diese Aspekte mit einem Bild - wie kann man diese Aspekte aktiv nutzen. Wann kann man was nutzen. Der Workshop richtet sich an alle, die sich gerne vom "Knipsen" zum "Fotografieren" weiterentwickeln möchten.

Bitte ein bis zwei Bilder ausgedruckt (ca. 20*30) für eine Bildbesprechung mitbringen

5776 Di, 27.01.15
18.00-21.45 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Oliver Schlecht

Fotografie Workshop III - Wie spricht mein Bild mit Dir?

"Ein gutes Foto ist ein Foto, auf das man länger als eine Sekunde schaut." (Henry Cartier-Bresson) Aber warum schauen wir manche Bilder länger und interessierte an und manche nicht? Was muss ein Foto erfüllen, dass es ein gutes Foto ist? Der Workshop ist in 3 Teile aufgeteilt in denen die formalen Aspekte eines Bildes, die Emotionen in einem Bild und die Bildsprache besprochen und diskutiert werden. Jeder Kurs ist auch einzeln buchbar.

Der dritte Teil der Workshop-Serie beschäftigt sich mit 2 Themenblöcken: Wie kann ich meine eigene Fotografie durch Methoden verbessern und was passiert wenn ich gezielte an Aufgaben arbeite sowie dem Aspekt der Bildsprache angelehnt an die Erkenntnisse von Schulz-von-Thun aus der Kommunikationstheorie. Warum hat ein Bild eine Grammatik und welche Sprache spricht es. Der Workshop richtet sich an alle, die sich gerne vom "Knipsen" zum "Fotografieren" weiterentwickeln möchten.

Bitte ein bis zwei Bilder ausgedruckt (ca. 20*30) für eine Bildbesprechung mitbringen

5777 Di, 03.02.15
18.00-21.45 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Oliver Schlecht

FB5:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:55 Seite 79

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Fotografieren in Venedig

Erleben Sie die Vielfältigkeit Venedigs in diesem Foto-Workshop. Begleitetes Fotografieren, aufgabenbezogene Motivsuche und inhaltliche Bildbesprechungen schulen ihren fotografischen Blick und die Art der Umsetzung. Bei diesem Workshop können wir uns aber nicht nur intensiv mit der schier unendlichen Motivfülle Venedigs befassen. Sie bekommen auch weitere Anregungen und direktes Feedback durch Bildbesprechungen und -vergleiche.
Wir werden dazu direkt in der Lagunenstadt übernachten. Gerade am Abend, wenn die Touristen wieder aufs Festland übergesetzt haben, ergibt sich eine Vielzahl interessanter Motive. Vor allem in den kleinen Gassen von San Polo und Dorsoduro, abseits der ausgetretenen Pfade von Markusplatz und Rialtobrücke, begeben wir uns auf die Pirsch.
Es handelt sich hierbei um einen Foto-Workshop vor Ort. Anreise und Unterkunft sind NICHT Bestandteil des Foto-Workshops. Bei einer Vorbesprechung erhalten Sie aber Vorschläge für den Fall, dass die Teilnehmer eine gemeinsame Unterkunft buchen wollen oder Fahrgemeinschaften bilden möchten.
Voraussetzungen: * Grundkenntnisse der Fotografie * Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, Stativ (falls vorhanden)
Zu dieser Reise findet für alle potentiellen Teilnehmer Anfang März 2013 eine Vorbesprechung statt.
Bitte melden Sie sich unverbindlich zu diesem Angebot an.
Ihre endgültige Teilnahme bestätigen Sie uns nach der Vorbesprechung.
Bitte beachten Sie ferner, dass die vhs nicht als Reiseveranstalter auftritt.
Der Kurs beginnt und endet vor Ort (in Venedig).
Anreise, Verpflegung und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten, der Kursleiter ist jedoch gerne bei der weiteren Organisation behilflich.

5797 ab Do, 30.04.15
3 x € 195,00
Venedig, Italien, Dr. Jürgen Bochynek

Telefonische Anmeldung:
08106-359035

Weihnachtliches Salzburg

In der besonders stimmungsvollen Salzburger Weihnachtsatmosphäre kombinieren wir Themen der Nachtfotografie mit reizvollen Foto-Motiven der festlich geschmückten Salzburger Altstadt. Bei einer Bildbesprechung der Ergebnisse am nächsten Morgen erhalten Sie direktes Feedback zu Ihrer Umsetzung und profitieren von zusätzlichen Anregungen wie auch dem Vergleich mit den Ergebnissen anderer Teilnehmer. Anschließend geht es auf eine zweite Fotopirsch im Tageslicht. Langzeitbelichtung, bewusste Über-/Unterbelichtung, Arbeiten mit Schärfentiefe, Darstellen von Bewegung und Tipps zur Bildgestaltung sind nur einige der Themen, mit denen sich die Teilnehmer vertraut machen werden. Der Kursleiter unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Bildideen und vermittelt geeignetes Hintergrundwissen zu obigen Themen.
Es handelt sich hierbei um einen Foto-Workshop vor Ort. Anreise und Unterkunft sind NICHT Bestandteil des Foto-Workshops. Auf Wunsch können Vorschläge für eine gemeinsame Unterkunft der Teilnehmer zur Verfügung gestellt werden.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Mitzubringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ, Fernbedienung (falls vorhanden)
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs findet in der Zeit von Sa, 13.12.2014, 16:30 Uhr bis So, 14.12.2014, 13:00 Uhr statt.

5795 ab Sa, 13.12.14
€ 75,00
Salzburg, Österreich, Dr. Jürgen Bochynek

Istanbul intensiv: Geführte Foto-Exkursion

Erleben Sie die Vielfältigkeit Istanbuls in diesem Foto-Workshop.
Bei diesem Workshop können wir uns nicht nur intensiv mit der Motivsuche und der fotografischen Umsetzung beschäftigen. Sie bekommen auch weitere Anregungen und direktes Feedback durch Bildbesprechungen und -vergleiche. Tägliche fotografische Aufgabenstellungen schulen außerdem Ihren fotografischen Blick.
Zu Fuß geht es vom zentralen Treffpunkt durch die malerische Altstadt. Dabei interessieren uns neben den bekannten Sehenswürdigkeiten auch die kleinen Einblicke und das bunte Treiben dieser faszinierenden Metropole.
Besonders eindrucksvolle Motive fangen wir bei einer abendlichen Foto-Pirsch ein, wenn sich die Moscheen im Licht der Scheinwerfer zeigen.
Voraussetzungen: * Grundkenntnisse der Fotografie * Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, Stativ (falls vorhanden)
Für verbindlich gebuchte Teilnehmer findet vorab eine Info-Veranstaltung statt.
Bitte beachten Sie, dass die vhs nicht als Reiseveranstalter auftritt - die vhs vermittelt diese Reise.
Der Kurs beginnt und endet vor Ort (in Istanbul)
Im Kurspreis ist der komplette 3-tägige Foto-Workshop vor Ort enthalten. Anreise und Unterkunft sind nicht Bestandteil des Angebots.
Der Kursleiter informiert Sie gerne zu Flug und Hotels.

5799 ab Do, 02.10.14
€ 195,00
Istanbul, Türkei, Dr. Jürgen Bochynek

Herbst-Ausstellung des Fotoclubs in Zorneding

Das erste Mal stellt der Fotoclub seine Bider im Rathaus Zorneding aus. Auf zwei Etagen werden eine Vielzahl von großformatigen Fotografien zu sehen sein - darüber hinaus wird der Sitzungssal des Rathauses in einen Dia-Vorführraum umgewandelt, in dem mit moderner Projektionstechnologie in Endlos-Schleife eine Show mit spannenden, witzigen und beeindruckenden Bildern der einzelnen Clubmitglieder vorgestellt wird.

fotoclub vaterstetten

Die Vernissage findet am Freitag, den 17. Oktober, März 2014 ab 19.00 Uhr im Rathaus Zorneding (Schulstraße 13a) statt - wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Am Samstag, den 18.10., 11.00-16.00 Uhr ist die Ausstellung auch geöffnet, die Diaschau wird ebenfalls zu sehen sein und auch ein Teil der ausstellenden Fotografen steht Ihnen zum Gespräch zur Verfügung.

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 80

Berufliche Bildung, EDV
Buchführung, Handy, iPad

Buchhaltung mit LEXWARE Buchhalter

Einsatzmöglichkeiten eines PCs im kaufmännischen Bereich
Das Seminar zeigt Ihnen, wie sie Ihre Buchführung selbst auf Ihrem Bürocomputer führen können.
Inhalt des Seminars:
Einrichtung von Mandanten mit Firmenstammdaten und Kontenrahmen (im Kurs SKR03) * Anlegen von Sach- und Personalkonten * Durchführung der Buchhaltung (Buchung von Geschäftsvorfällen aller Art unter Verwendung verschiedener Buchungsvarianten) * Debitoren-/Kreditoren-Buchhaltung, Offene-Posten-Buchhaltung * Auswertungen (Buchungsjournal, Summen- und Saldenlisten, Bilanz, GUV etc.) * Zusatzfunktionen wie Mahnverfahren und Zahlungsverkehr * Umsatzsteuer-Voranmeldung * Jahresabschluss und Jahreswechsel.
Im Rahmen des Kurses erfolgt eine kompakte Wiederholung der Grundbegriffe der Buchführung, geeignet für TeilnehmerInnen, die evtl. schon länger nichts mehr mit Buchführung ''zu tun hatten". Grundkenntnisse in Buchführung sind jedoch Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs.

6510 € 75,00
Fr, 23.01.15 15.00-19.00 Uhr
Fr, 30.01.15 15.00-19.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

E-Books, E-Papers und E-Magazines

Welche E-Medien gibt es? Welche Lesegeräte werden angeboten? Welche Software ist nötig? Die neue Technik rund ums digitale Lesen wirft viele Fragen auf. Verständliche Antworten erhalten Sie in diesem Kurs, der sich der Einführung in die Theorie und Praxis der E-Book-Welt widmet. Der Umgang mit den gängigen Datenformaten wird erläutert. Die Anwendungsmöglichkeiten verschiedener E-Book-Reader und Tablets werden vorgestellt. Tipps und Tricks rund um die benötigte Computer-Software und die Komfort versprechenden Apps machen das Grundlagen-Wissen komplett. Für einen reibungslosen Einstieg in die Praxis sorgt abschließend eine Übersicht über die verschiedenen Möglichkeiten, E-Medien zu beziehen.

6511 Do, 23.10.14
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Vortrag & Demonstration in Kooperation mit der Gemeindebücherei Grasbrunn,
Neukeferloh, Bürgerhaus, Gemeindebücherei, Leonhard-Stadler-Str. 12
Andreas Tscherniwetz

Handy-Kurs für Senioren

Im ersten Kursteil beschäftigen wir uns mit den Rahmenbedingungen: Welche Netze und Anbieter gibt es? Was kosten Gespräche im In- und Ausland? Wo lauern die Kostenfallen? u.v.m. Im zweiten Teil (Praxis) lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes besser kennen, z.B. Telefonbuchspeicher bedienen, gespeicherte Nummern wieder finden und anrufen, Lesen und Löschen von Kurzmitteilungen (SMS), etc. Alle Teilbereiche werden übersichtlich, individuell und leicht verständlich vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!
Bitte mitbringen: Handy, Bedienungsanleitung, Ladekabel!

6512 € 34,00
Di, 14.10.14 15.00-17.00 Uhr
Do, 16.10.14 15.00-17.00 Uhr
Kleingruppe
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, EG 235, Markus Bartsch

Alleskönner Fotografie und Bildbearbeitung - das iPhone / iPad

Beim Fotografieren mit einem Fingertip hunderte von Kameramodellen simulieren und nach Lust und Laune Objektive, Filter und Filme wechseln. Auch die Vielfalt der Bildbearbeitung ist grenzenlos - einfaches Optimieren, kontrastreiche SW-Aufnahmen, Retro-Look, Grunge Style, Tilt-Shift Effekte uvm. Die Möglichkeiten sind endlos und unübersichtlich. Ich präsentiere Ihnen die Highlights aus dem reichhaltigen Angebot der Apps für iPhone und iPad und zeige Ihnen was in den kleinen Geräten steckt.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit iPhone/iPad
Bitte mitbringen: iPad bzw. iPhone, iTunes Passwort und vor allem Lust mit Ihrem iPhone / iPad auch mal etwas Neues auszuprobieren
Sonstiges:
www.thomassonnenmoser.com/vhs-iart.html

6519 Di, 04.11.14
19.00-22.00 Uhr € 32,00
Oberhaching, vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Thomas Sonnenmoser

Android Tablet

Im Seminar erhalten Sie eine Einführung in Android 4 auf einem Tablet. Es soll Ihnen helfen, Ihr Android-Tablet und seine vielfältigen Möglichkeiten besser kennen zu lernen und für sich zu nutzen. Kursinhalte: * Konfigurieren des Tablets * Internet über W-LAN und UMTS/LTE * Datensicherheit, Virenschutz * Email-Handling * Kontakte- und Terminverwaltung * Fotografieren und Filmen * Musik: als MP3-Player und Internetradio? * Googleplay & Apps: Was genau sind Apps? Wie finde ich heraus, welche für mich nützlich oder unterhaltsam sein könnten? Wie installiere und deinstalliere ich Apps? Die Kursinhalte werden anhand eines Samsung-Tablets gezeigt. Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Ihr eigenes Gerät mit, so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.

6520 Fr, 16.01.15
15.00-18.30 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Antworten zu Ihrem Windows8 Telefon

Windows8-Telefone bieten viele Vorteile. Das Bearbeiten von Office-Dokumenten, nahtlose Einbindung von Exchange und dem Skydrive, Erweiterung des Speichers durch MicroSD-Karten und eine vollständige weltweite Offline Navigation bei den Nokia-Geräten sind nur einige davon. An diesem Abend wird Ihnen das System Windows Phone 8, ein Überblick über die Systemeinstellungen und eine Auswahl von hilfreichen und nützlichen Apps vorgestellt. Außerdem gehen wir auf die Bedienung und Anpassung Ihres Gerätes ein. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs. Bitte mitbringen: Ihr Windows8-Telefon, Ladekabel und falls vorhanden die Betriebsanleitung.

6521 Mi, 22.10.14
18.30-21.30 Uhr € 27,00
Haar, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio , Andreas Tscherniwetz

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 81

Android Smartphone von Samsung 1

Jedes zweite Smartphone läuft mittlerweile mit dem Betriebssystem Android. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihr Android- Smartphone von Samsung und seine vielfältigen Möglichkeiten besser kennen zu lernen und für sich zu nutzen. Kursinhalte: * Einstellungen * Menüs * Apps und Widgets * WLAN * Emails * Kontakte * Google-Konto * SMS. Die Kursinhalte werden anhand eines Samsung Smartphones gezeigt. Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Ihr eigenes Gerät mit, so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.

6522 Mo, 12.01.15
18.30-21.30 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

6523 Mo, 13.10.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203,
Monika Gnahn

Android Smartphone von Samsung 2

Jedes zweite Smartphone läuft mittlerweile mit dem Betriebssystem Android. Dieser Kurs richtet sich an alle die die grundlegenden Einstellungen auf ihrem Smartphone schon kennen oder den ersten Teil des Kurses besucht haben und nun noch weitere Möglichkeiten kennenlernen möchten. Kursinhalte: * Sicherheit * Fotografieren und Filmen * Fotoverwaltung * MP3-Player * Terminverwaltung * Navigation und Routenplanung * Verbindungen mit Samsung-Konto oder Google-Konto.
Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Ihr eigenes Gerät mit, so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.

6524 Mi, 14.01.15
18.30-21.30 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

6525 Mo, 20.10.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203,
Monika Gnahn

vhs-Navigations-Seminare

Navigation hat viele Aspekte. Entsprechend vielfältig sind die Geräte auf dem Markt mit unterschiedlicher Software und Kartenformaten. In der nachfolgend aufgegliederten Veranstaltungsreihe finden Sie einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Navigation, wie Sie im Outdoorbereich zu Land und zu Wasser eingesetzt wird. Die Veranstaltungen bauen sinnvoll aufeinander auf, so dass Sie von den technischen Hintergründen (Vortrag) über konkrete Verfahren (Grundkurs) über den Praxiseinsatz (Geräteworkshop) gut vorbereitet sind. Eine weitere Vertiefung erhalten Sie im Seminar Quovadis (Spezialsoftware) sowie im GoogleEarth-Workshop. Für Navigation auf dem Wasser werden aufbauend eigene Seminare mit bootsspezifischen Anforderungen angeboten, die als Ergänzung für Inhaber von Bootsführerscheinen oder engagierten Wassersportler geeignet sind.

GPS-Navigation im Outdooreinsatz

Sie interessieren sich für ein GPS-Handgerät oder ein GPS Smartphone? Sie möchten so ein Gerät einsetzen für Wandern, Touren, Biken? Erst der sichere Umgang mit dieser Technik führt Sie an das gewünschte Ziel.
Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die am Markt angebotenen Geräte, stellt Ihnen die nötige GPS-Software vor und zeigt Ihnen die umfangreichen Möglichkeiten, die diese Technik bietet. Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit nach Rücksprache mit den Dozenten, den für Sie passenden GPS-Intensivkurs zu belegen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen:
Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

6530 Di, 04.11.14
18.30-22.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Grundkurs

Ein Vorbereitungskurs zur Nutzung mobiler GPS-Outdoornavigation
Kursinhalte: Kartographie mit Projektionen und Netzen, PC mit GPS-Software, Tablet mit GPS-Software, GPS-Outdoorhandgeräte, Georeferenzierte Bilder aus der Digitalfotographie, Routen,Tracks, Waypoints, u.s.w. Sie erhalten einen ersten Einblick in die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Aufbauend hierauf empfehlen wir den Workshop: QuoVadis
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6531 € 65,00
Di, 11.11.14 18.30-22.00 Uhr
Do, 13.11.14 18.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Geräte-Workshop

Der selbständige Umgang für den eigenen Bedarf und die Anwendung der GPS-Outdoornavigation werden anhand von GPS Handgeräten (z.B. Garmin sowie Hybridfabrikate) erlernt.
Kursinhalte: Kleine Gerätekunde, Geräte-Konfiguration, Verbindung mit dem PC und Datenaustausch. Garmin Mapsource und andere Austauschprogramme, Mapfunktionen, Kartenarten (Vektor und Raster), OpenStreetMap, Routen, Tracks und Waypoints für GPS-Handgeräte, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Tour. Voraussetzungen für Routingfunktionen und deren Einsatz. Sie lernen die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.
Voraussetzung ist die Teilnahme am Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

6532 € 65,00
Di, 18.11.14 18.30-22.00 Uhr
Do, 20.11.14 18.30-22.00 Uhr
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus
In 2D oder 3D die Erdoberfläche mittels Sat- und Orthophotos die Welt erkunden. Reiserouten planen, Sehenswürdigkeiten bestaunen, Bilder, Wetter, Meereserkundung u.v.m.
Im Workshop werden die Navigationswerkzeuge aber auch eigenen graphische Erzeugnisse und GPS-Daten in GE erlernt. Sie werden erstaunt sein, welche Möglichkeiten in GE stecken, die über das bisherige Reinzoomen und Verschieben hinausgehen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089-61501033

6533 Do, 06.11.14
18.30-22.00 Uhr € 32,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 82

Berufliche Bildung, EDV
Apple, Seniorenkurse

QuoVadis - eine optimale GPS-Software

Sie wollen auf digitalen Karten oder gedruckte Karten scannen und georeferenzieren und darauf eine Reise, eine Tour oder einen Ausflug planen, die geplante Tour auf ein GPS-Gerät überspielen,
die Karten für die Tour auszudrucken zum Mitnehmen, auf ein geeignetes Gerät überspielen und nach der Tour die tatsächliche Strecke vom GPS wieder zurück zu kopieren, zu archivieren und auf Karten darstellen? Dies alles und mehr erlernen Sie im Workshop "QuoVadis". Sie erhalten einen Eindruck von der Leistungsfähigkeit des Programmes unter: www.quovadis-gps.de
Voraussetzung: vorhergehender GPS-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6534 € 78,00
Di, 25.11.14 18.30-22.00 Uhr
Do, 27.11.14 18.30-22.00 Uhr
Kleingruppenkurs: Max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation - Maritim mit OpenCPN

An diesem Tag wird explizit mit dem kostenlosen Programm OpenCPN gearbeitet.
OpenCPN ist ein freies Software-Projekt (GPL) mit dem Ziel, ein plattformübergreifendes Seekarten und Navigationsprogramm ohne viel Schnickschnack, für den Einsatz unterwegs und/ oder als Routenplanungsprogramm, zu erstellen. Die derzeit aktuellste Version des Programms ist auf der Downloadseite zu finden. (www.opencpn.de)
Derzeitige Funktionen: Verarbeitung (Input) von GPS/GPSD Positionsdaten * Darstellbare Kartenformate: BSB Rasterkarten; S57 Vektorkarten; ENC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten *
AIS Decoder * Wegpunkte / Autopilot Navigation * GRIB Daten Overlay (Einblendung/ Anzeige) * Programmoberfläche komplett anpassbar durch Sprachdateien (u.a. Deutsch) *
Unterstütze Betriebssysteme: Windows 98, 2000, XP, Vista, 7, Linux, Macintosh OSX
Kursinhalte: Installation * Plugins * Konfiguration * Karteneinbindung * Wegepunkte * Routen * Tracks * AIS * Wettergrib (i.V.m. zyGrib) * Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation * Handhabung * Tipps & Tricks * Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Voraussetzung: GPS-Grundlagen (s. vorangehende Angebote), GPS-Maritim.
Webseite des Seminarleiters: www.schierl-online.de
Oder Beratung: 08106 / 35 90 35
Bitte mitbringen falls vorhanden: Laptop (Win7/8 ab HomePremium)
Auf Wunsch kann aufbauend ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.

6538 Sa, 28.02.15
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

Apple MAC OS X für Einsteiger (auch ohne Vorkenntnisse)

An einem Wochenende erfahren Sie die Grundlagen des Betriebssystems Apple Mac OSX. Dabei schulen wir auf der aktuellsten Version des Betriebssystems. Am Ende des Kurses kommen Ihnen die grundlegenden Programme des Apple nicht mehr unbekannt vor.
Inhalte:
Einstieg in Mac OS X - Finder, Dock
Systemeinstellungen, App Store
Kontakte, Kalender, Erinnerungen, Notizen
Safari, Mail, Karten, iBooks
iTunes
Sie können Ihr eigenes MacBook mitbringen.

6540 ab Do, 06.11.14
4 x 18.00-21.00 Uhr € 112,00
Basisseminar 1 am MAC
Haar, Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Andreas Mayer

6541 € 112,00
Sa, 17.01.15 10.00-17.00 Uhr
So, 18.01.15 10.00-17.00 Uhr
Basisseminar 1 am MAC
Haar, Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Andreas Mayer

Apple MAC OS X für Fortgeschrittene

Nach dem Einstieg bieten wir Ihnen nun die Möglichkeit Ihren Apple Computer noch näher kennen zu lernen.
Briefe schreiben, Tabellen erstellen oder Präsentationen sind im Anschluss kein Problem mehr. Darüber hinaus vertiefen wir Netzwerkeinstellungen und Dienstprogramme und erlernen die Computersicherung mit TimeMachine.
Inhalte:
Gestensteuerung
Pages, Numbers, Keynote
Netzwerkeinstellungen, Dienstprogramme
TimeMachine
Sie können Ihr eigenes MacBook mitbringen.

6542 ab Do, 29.01.15
2 x 18.00-21.00 Uhr € 66,00
Basisseminar 1 am MAC
Haar, Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Andreas Mayer

6543 Sa, 07.02.15
10.00-17.00 Uhr € 66,00
Basisseminar 1 am MAC
Haar, Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Andreas Mayer

Senioren lernen anders!
Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.

Erste Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie kamen noch nie in Berührung mit einem PC oder Laptop oder Sie wollen Ihren PC besser kennen lernen. In kleinen Schritten machen Sie sich mit der Maus und Tastatur vertraut und lernen wie man Programme startet und beendet. Nach dem Kurs beherrschen Sie einen Brief zu schreiben, aus zu drucken und zu speichern.
Voraussetzung: keine. Anschlusskurs möglich.

6550 ab Di, 30.09.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6551 ab Di, 11.11.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnertsags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6552 ab Di, 13.01.15
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnertsags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6553 ab Mo, 10.11.14
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6554 ab Mo, 12.01.15
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Zweite Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben.
Folgende Themen werden behandelt: * Textbausteine * Bilder einfügen * einfache Tabellen * Umgang mit dem Internet und Mails * Anlegen und verwalten von Ordnern.
Voraussetzung: Teilnahme Kurs 6615 oder gleichwertige Kenntnisse.
Als weiterführenden Kurs empfehlen wir z.B. ''Word, Excel, Powerpoint und Outlook" (Kurs 6640)

6558 € 129,00
Di, 14.10.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 16.10.14 9.00-12.00 Uhr
Mo, 20.10.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 23.10.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 83

6560 ab Mo, 24.11.14
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6561 ab Di, 25.11.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6562 ab Mo, 26.01.15
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Dritte Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen.
In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie: * Ordnung halten am PC * Texte optimal gestalten * Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation * Effektiver Surfen im Internet * Geschickt Mailen mit Anhängen * Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z.B: Grußkarten * Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) * Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates; Programminstallation, Sicherungen) * Sowie weitere Wünsche
Voraussetzung: Teilnahme Kurs "erste und zweite Schritte..." oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

6564 € 56,00
Di, 04.11.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 06.11.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6565 € 56,00
Di, 09.12.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 11.12.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6566 € 56,00
Mo, 08.12.14 14.00-17.00 Uhr
Mi, 10.12.14 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6567 € 56,00
Mo, 09.02.15 14.00-17.00 Uhr
Mi, 11.02.15 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen oder einen 400,00 € Job annehmen?
In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zum Internet (Recherche) und Outlook aufgegriffen. Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden. Windows effektiv nutzen, moderne Korrespondenz mit Word, Excel- und Powerpoint-Basics.
Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet. - Kleingruppenseminar!

6580 ab Mo, 29.09.14
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6581 ab Fr, 07.11.14
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6582 ab Mo, 02.02.15
5 x 8.45-12.15 Uhr € 185,00
Der Kurs findet innerhalb einer Woche von Mo.-Fr. statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf - Aufbauseminar

Das Aufbauseminar für "Fit für den Neustart" vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit. Kursinhalte:
Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN * Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente * Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) * Sicherheit mit Einbinden von Office-Elementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) * Dynamisches Einbinden * Lange Dokumente * Repräsentative Excel-Tabellen * Sichere Anwendung von Excelformeln * Datenanalysetools (z.B. Pivot-Tabellen) * Sicherer Umgang mit Exceldatenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicheres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) * Professionelle Recherchetechniken im Internet * Ordnungssystem mit eigenen Daten * Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.
Voraussetzung: Teilnahme am "Fit für den Neustart" oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte die Seminarunterlage aus dem vorausgehenden Kurs mitbringen.
Kleingruppenseminar!

6583 ab Mo, 03.11.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6584 ab Fr, 09.01.15
4 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6585 € 112,00
Mo, 09.02.15 9.00-12.00 Uhr
Di, 10.02.15 9.00-12.00 Uhr
Mi, 11.02.15 9.00-12.00 Uhr
Do, 12.02.15 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

EDV-Basiswissen/Windows

Im Seminar werden Computer-Alltags-Themen behandelt und vertieft. Diese umfassen den effektiven Umgang mit Tastatur, Maus, Drucker, Scanner, Bildschirm, sowie die optimale Einstellung auf persönliche Bedürfnisse. Neben einen kleinen Einblick in die Computer-Funktionsweisen werden neue Trends auf dem Hard & Software-Markt besprochen. Im intensiven praktischen Teil werden windows-spezifische Funktionen eingeübt:
Professioneller Umgang mit Fenster und Dialogboxen des Windows-Betriebssystems * Öffnen/Speichern * Datenorganisation / -sicherung (Explorer) * Datenaustausch zwischen verschiedenen Programmen (Zwischenablage) * Schnelleinstieg: Einbetten von Daten (z.B. Bildern/Tabellen in Text) * Systemanpassung auf eigene Bedürfnisse * Strategien für Problemstellungen (Programmabsturz, Druckprobleme, Virenschutz, Internetnutzung, etc.) * Welches Programm brauche ich für welche Aufgabe (Software-Überblick für die Praxis).
Das Seminar ist für Computer-Einsteiger, aber auch für Selbstlerner mit Vorkenntnissen gedacht, die Ihre Kenntnisse auf solide Grundlage stellen möchten. Voraussetzung für aufbauende Seminare wie: Word, Excel, Access, Internet, etc.

6600 ab Mo, 29.09.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6601 ab Mo, 24.11.14
4 x 19.00-22.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Joomla!

Einführung
Probieren Sie Joomla! doch einfach mal aus und lernen Sie, wie Inhalte in ein bestehendes Joomla!-System eingepflegt werden. So können Sie entscheiden, ob Joomla! für Ihr Projekt das richtige System ist. Sie erfahren, wie Joomla! aufgebaut ist und welche Voraussetzungen für die Nutzung einer eigene Joomla!-Webseite nötig sind. An diesem Abend lernen Sie Joomla! kennen und erfahren, für wen Joomla! das richtige Tool ist und welche Alternativen es gibt.

6602 € 28,00
Fr, 21.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 22.11.14 18.00-21.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

6604 € 128,00
Fr, 12.12.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 13.12.14 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

6605 So, 25.01.15
9.00-16.00 Uhr € 56,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Anmeldungen unter:
08016-359035

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 84

Anmeldungen unter: www.vhs-vaterstetten.de

Word Kompakt

An 4 Abenden werden Sie fit für die Textverarbeitung mit Word 2010 gemacht. Neben den drei Formatierungsarten, werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt. Zur Steigerung der Effektivität wird der Umgang mit Textbausteinen, Autokorrektur und Rechtschreib- und Grammatikprüfung eingeübt. Auf das Zusammenspiel mit anderen Officeanwendungen wird hingewiesen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps & Tricks im Umgang mit dem Programm.
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6607 ab Mo, 13.10.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6608 ab Mo, 08.12.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

HTML 5 & CSS 3

Neben allgemeinen HTML5-Elementen und Drag & Drop Funktionalitäten, zeigen wir in unserem Kurs außerdem die Integration von Audio-, und Videodateien, Geolocation u.v.m.
Als aktuellster CSS Standard bietet CSS3 Funktionen zur Gestaltung von Texten und Hintergründen. Dieser Kurs vermittelt Grundlagenwissen und tiefergehende Kenntnisse für praktische Anwendungen der Styling und Layout-Sprache.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in CSS und HTML Programmierung

6609 Sa, 10.01.15
10.00-17.00 Uhr € 54,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Marion Eichler

Word Spezial: Weihnachts/Neujahrsgruß- & Geburtstagskarten

Aus der Begeisterung heraus wollen viele "schnell, schnell" mal eine Grußkarte einzeln oder in Serie für besondere Anlässe (Grußkarte, Geburtstag, Jubiläum, etc.) erstellen. leider kann aus der Begeisterung schnell Frust entstehen, wenn einige kleine, aber wesentliche Programm-Elemente nicht oder nur wenig bekannt sind. Unsere "Frustprophylaxe" umfasst:
Das richtige Format auf dem Bildschirm und im Ausdruck * WordART * Bilder einfügen * das richtige Bildformat * Zusammenwirkung von Bild und Textfluss * Einzeldruck / Seriendruck * die richtige Farbe * Karte versenden als Mail * Tipps & Tricks * Als Übung arbeiten Sie an einem / Ihrem konkreten Objekt

6613 Fr, 05.12.14
13.30-18.30 Uhr € 44,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Version 2003/XP oder 2007 auf 2010 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.
Inhalt: * Tabellen * Vorlagen * Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen * Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden.
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch für 17,00 € enthalten. - **Kleingruppenkurs**

6614 Di, 30.09.14
18.00-21.30 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6615 Mo, 08.12.14
8.45-12.15 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Flyer und Plakate

Neben dem Briefeschreiben werden mit modernen Textverarbeitungsprogrammen häufig auch Plakate, Flyer, Einladungskarten, Gutscheine, etc. realisiert. Im Praxisseminar werden die grundlegenden Techniken dafür gelehrt. Insbesondere das Zusammenspiel: Text mit Grafik sowie Sonderschriftarten. Für die Zielsetzung relevante Word-Formatierungsarten werden wiederholt und vertieft.
Voraussetzung: Sie sollten bereits mit Word arbeiten. Sie können im Kurs ein entsprechendes Sonderskript des Herdverlages für 15,00 € erwerben.

6616 Fr, 09.01.15
15.00-18.30 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Seminar- und Bachelorarbeit

Querverweis - Inhaltsverzeichnis - Quellenangaben Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich der Einbindung von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischen Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Quellen, Fußnoten und Querverweisen.
Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word. Ein Arbeitsbuch vom Herdt-Verlag kann optional erworben werden.

6618 So, 09.11.14
12.30-15.30 Uhr € 22,50
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Serienbriefe mit Word 2013

Sie müssen einen Brief mit demselben Inhalt an viele Empfänger/innen schicken oder Etiketten für einen Massenversand vorbereiten. Dann brauchen Sie die Seriendruckfunktionen von Word.
Hier lernen Sie, mit welchen Programmen Sie Ihre Adressdatei pflegen können und wie Sie einen Seriendruck für Briefe oder Etiketten einrichten.
Voraussetzung: Gute Windows- und Wordkenntnisse

6619 Mo, 16.02.15
17.00-20.00 Uhr € 48,00
Oberhaching, vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Annik Dumas

Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt. Kursinhalte als ''erster Einblick'': * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Einstieg in Formeln und Funktionen * Problembereich Drucken mit Excel. Arbeiten mit MS-EXCEL setzt Kenntnisse in WINDOWS voraus.
Ein Lehrbuch vom Herdtverlag kann optional erworben werden!

6631 € 112,00
Mo, 03.11.14 19.00-22.00 Uhr
Mi, 05.11.14 19.00-22.00 Uhr
Mo, 10.11.14 19.00-22.00 Uhr
Mi, 12.11.14 19.00-22.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Maximilian Greif

6632 € 112,00
Mo, 19.01.15 19.00-22.00 Uhr
Mi, 21.01.15 19.00-22.00 Uhr
Mo, 26.01.15 19.00-22.00 Uhr
Mi, 28.01.15 19.00-22.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Maximilian Greif

Excel Formeln und Funktionen clever nutzen

Das Kurzseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.
Kursinhalte: * Formeln und Funktionen eingeben * Verschiedene Bezugsarten einsetzen * Fehler finden und korrigieren * Finanzmathematische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Mathematische und trigonometrische Funktionen * Statistische Funktionen * Matrixformeln und -funktionen * Datenbank- und Textfunktionen * Logik- und Informationsfunktionen * weitere Tipps & Tricks. Eine professionelle Kursunterlage (17,00 €) ist im Kurspreis enthalten.

6634 Fr, 28.11.14
15.30-21.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert

Excel Spezial

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse
Relative & absolute Zelladressen * Namensvergabe von Zellen * Tabellen gliedern * Datenbankmanagement * der Spezialfilter (in Abgrenzung zum Autofilter) * Pivot-Tabellen erstellen, bearbeiten, erweitern und gestalten * Erstellen und Einsatz von Matrizen * Funktionen: sVerweis, Wenn, Datum & Zeit, dbsumme * Tabellen & Arbeitsmappen verknüpfen * Tabellen Konsolidieren * Tricks & Tipps.
Eine Kursunterlage (Herdtverlag) im Wert von 16,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzung: Teilnahme am Excelkurs für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse.

6635 Fr, 16.01.15
12.30-19.30 Uhr € 114,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 85

Excel - programmieren mit VBA

Kursziel: selbständig Tabellenfunktionen und Makros entwickeln
Sie lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen und dadurch die Arbeit rationalisieren kann:
Programmierumgebung * Struktur und Format von VBA-Programmen * Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen * ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung
Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel. In diesem Kurs wird die in Excel vorhandene VBA- Hilfe verwendet, da sie jedem anderem denkbaren Begleitmaterial überlegen ist.

6640	€ 168,00
Sa, 10.01.15	10.00-17.00 Uhr
So, 11.01.15	10.00-17.00 Uhr
So, 18.01.15	10.00-17.00 Uhr

Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Erich Niering

Datenverwaltung Access Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich ACCESS als benutzerfreundliches Datenbanksystem für WINDOWS bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen am berufspraktischen Beispiel Einblick zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.
Kursinhalte: Anwendung einer vorbereiteten Datenbank und gemeinsamer, schrittweiser Neuaufbau.
Neuanlegen der Datenbank , Entwurf und Erstellung der erforderlich Tabellen (inkl. Beziehungen), Verwendung von Abfragen (offene und integrierte), Aufbau von Formularen und Berichten; Bedeutung von Front- und Backend etc.
Nach Ablauf des Kurses sollten Sie abschätzen können, ob ACCESS die geeignete Anwendung für Ihre eigene Problemstellung ist.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

6650	€ 133,00
Sa, 18.10.14	10.00-17.00 Uhr
So, 19.10.14	10.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Aufbauseminar

Sie sollten das Ziel haben, ihre eigene einfache Anwendung aufzubauen oder eine bestehende Anwendung zu verstehen und Erweiterungen/Korrekturen vorzunehmen.
Der Aufbaukurs vertieft die im Grundkurs angesprochenen Elemente und zeigt weitere Möglichkeiten. Die wichtigsten Elemente werden intensiv angewendet und deren Möglichkeiten genauer betrachtet. Zusätzliche Funktionalität (z.B. Datenimport/-Export von/nach EXCEL), Bedeutung und Anwendung von Makros (im Vergleich zu WORD bzw. EXCEL), Berichtausgabe (einfach und parametrisiert).
Fragen, die für den Aufbau Ihrer eigenen Anwendung relevant sein könnten, werden nach Möglichkeit besprochen und Lösungen dafür erarbeitet.
Ausblick auf die Programmierung, die für bestimmte Problemstellungen unerlässlich ist.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

6651	€ 133,00
Sa, 22.11.14	10.00-17.00 Uhr
So, 23.11.14	10.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Programmierung

Von der Datenbank zur eigenen Anwendung: Visual Basic for Applications (VBA) eröffnet Ihnen die Möglichkeit, mit Access genau die Datenbankanwendung zu entwickeln, die für Ihre spezifischen Bedürfnisse die richtige ist. Im Seminar erwerben Sie grundlegendes Wissen, das nötig ist, um Ihr Access-Projekt zu planen, zu testen, benutzerfreundlich zu gestalten und erfolgreich zu implementieren.
Inhalte: * Grundlegende Programmelemente * Steuerung des Programmablaufs * Erweiterte Sprachelemente * Ereignisgesteuerte Programmierung * Datenzugriff mit VBA * Tipps & Tricks.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (10 oder 2013) - Programmierung / Automatisierung für Datenbankentwickler

6652	€€ 133,00 133,00
Sa, 13.12.14	10.00-17.00 Uhr
So, 14.12.14	10.00-17.00 Uhr

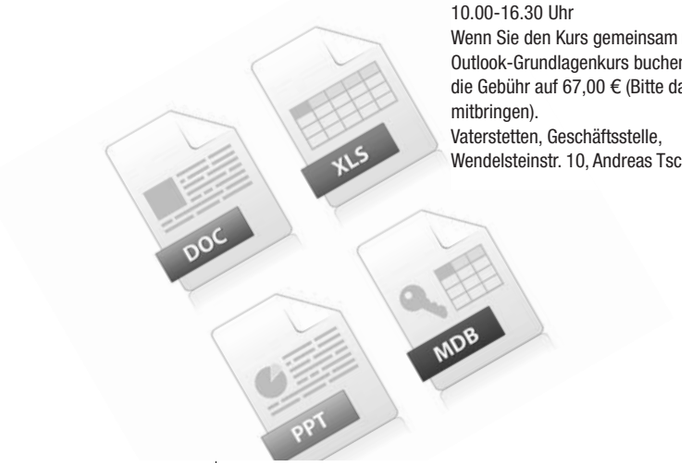
Kleingruppe (max 6 Teilnehmer)
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen 'elektronischen' Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm ihres PCs.
Kursinhalte: * Allgemeine Programmbedienung * Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien * Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation * Verknüpfen mit anderen Programmen * Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow.

6655	€ 110,00
Sa, 24.01.15	10.00-17.00 Uhr
So, 25.01.15	10.00-13.00 Uhr

Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek



Outlook Grundlagen

Microsoft Outlook ist das große Plus des OFFICE-Pakets von Microsoft. Mit diesem ´Desktop Information Manager´ lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Nach einem Überblick über die Outlook- Elemente beschäftigen wir uns in diesem Grundlagenkurs mit den Kontakten, welche über ein einfaches Adressbuch hinausgehen, und der Emailfunktionen von Outlook. Dabei wird außerdem auf den Unterschied einer lokalen Verwendung von Outlook und der Anbindung an einen Exchange Server eingegangen.
Kursinhalt: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Outlook Kontakte - das bessere Adressbuch Mail-Funktionen von Outlook * Ordnerablage (Ordnerstruktur, Persönlicher Ordner) Regelassistent und Kategorien * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * Einrichten und Anpassen von Outlook * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse.
Verwendete Version: Outlook 2010, dabei gibt es wenig Unterschiede zu den anderen Versionen

6660	Sa, 11.10.14
10.00-16.30 Uhr	€ 89,00

In der Gebühr ist eine Schulungsunterlage im Wert von 17,00 € enthalten
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Outlook - Exchange

Mit Microsoft Outlook kann man den internen und externen Informationsfluss ganzer Firmen organisieren. Neben dem Versenden von Nachrichten besteht die Möglichkeit zur Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Ressourcen und Aufgaben.
In diesem Seminar haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit Ihre Kenntnisse in Outlook mit Exchange-Anbindung zu erlernen und zu vertiefen, alle Funktionen kennenzulernen und damit ihre tägliche Arbeit zu erleichtern.
Kursinhalte: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Einrichten und Anpassen von Outlook * Mail-Funktionen von Outlook * Regelassistent und Kategorien * Termine erfassen und verwalten, Besprechungen planen * Vertretung und Abwesenheitsassistent * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS- und OUTLOOK-Grundkenntnisse. (z.B. Besuch von Outlookgrundlagen-Seminar)
Verwendete Version: Outlook 2013 mit Exchange Anbindung

6661	Sa, 29.11.14
10.00-16.30 Uhr	€ 89,00

Wenn Sie den Kurs gemeinsam mit dem Outlook-Grundlagenkurs buchen, reduziert sich die Gebühr auf 67,00 € (Bitte das Skript mitbringen).
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 86

Berufliche Bildung, EDV

Microsoft

Das digitale Notizbuch OneNote von Microsoft

OneNote ist ein digitales Notizbuch zum Erfassen, Speichern und Freigeben aller Arten von Informationen. Sie können fast jede beliebige Computerdatei mit jedem beliebigen Teil Ihrer Notizen verknüpfen.
Außerdem können Sie Excel-Kalkulationstabellen direkt in OneNote erstellen oder importieren und die darin enthaltenen Informationen direkt in Ihren Notizen bearbeiten. Zeichnen, radieren und bearbeiten Sie Notizen mühelos mit Finger, Stift oder Maus auf jedem Gerät mit Touch-Funktionen, beispielsweise einem Tablet mit Windows 8.
Wenn Sie Ihre handschriftlichen Notizen freigeben müssen und an deren Lesbarkeit zweifeln, kann OneNote sie automatisch in Text umwandeln.
In diesem Kurs bekommen Sie die Funktionen des Programms vorgestellt und probieren es vor Ort aus.

6663 Fr, 21.11.14
18.00-21.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Projektmanagement für Klein- und mittelständische Unternehmen (KMU)

Die Abwicklung von Projekten wird immer mehr zum entscheidenden Erfolgsfaktor in den Geschäftsprozessen eines Unternehmens. Mit einer modernen Projektorganisation ist es jetzt für Sie noch einfacher, Projekte erfolgreich durchzuführen. Sie lernen in diesem Kompaktkurs durch ein gezieltes Training die Grundlagen des Projektmanagements. Strukturieren, Planen, Kommunizieren, dies sind nur einige wichtige Themen, die für ein erfolgreiches Projektmanagement zwingend notwendig sind. Zahlreiche integrierte Übungen aus dem Arbeitsalltag unterstützen Sie bei Ihrem Vorhaben, ein guter Projektmanager zu werden.
Kursinhalte:
- Was ist Projektmanagement?
- Anforderungen an Projektleiter und Projektteam
- Projektstrukturplan erstellen
- Termin- und Ablaufplanung
- Sachmittel- und Projektbudgetplanung
- Risikomanagement
- Kommunikation im Projektteam
- Projekte dokumentieren
- Zum Umgang mit dem Projektende

In der Gebühr ist ein Lehrbuch im Wert von € 12,40 enthalten.

6664 Di, 16.12.14
8.00-18.00 Uhr € 147,00
Haar, Münchener Str. 3, OG 28 ,
Werner Weickert

Projektmanagement für den Beruf mit MS Project

Um flexibler und leistungsfähiger auf neue Herausforderungen reagieren zu können, werden in Organisationen Ziele und Aufgaben zunehmend projektbezogen formuliert. Dieser Kurs vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Beispiele für die erfolgreiche Projektarbeit und das Management von Projekten.
Kursinhalte:
- ein Projekt nach Phasen organisieren und umsetzen
- ein Projektteam entwickeln und etablieren
- Meilenstein-, Termin-, Aktivitäten- und Ressourcenpläne mit MS Project erstellen
- geeignete Arbeitstechniken anwenden
- den Projektablauf kontrollieren und steuern

In der Gebühr ist ein Lehrbuch im Wert von € 15,95 enthalten.

6665 ab Mi, 07.01.15
8 x 18.00-21.00 Uhr € 298,95
Haar, Münchener Str. 3, OG 28
Werner Weickert

MindManager - Workshop

Brainstormen, Analysieren, Planen, Umsetzen MindManager ist das ideale Mind Mapping-Tool für noch mehr Produktivität. Ob Sie einen Businessplan erarbeiten oder eine neue Website entwickeln, die vielseitigen Mind Maps bieten genau die Funktionen, die Sie zur Planung und Realisierung Ihrer Projekte benötigen. Nutzen Sie mit MindManager Ihre Potenziale noch besser. Im Seminar lernen Sie nach einem Einstieg den Mindmanager in der Version 10 mit vielen Übungen in der Praxis kennen. Vorab können Sie sich auf der Website www.mindjet.de über den Funktionsumfang informieren. In der vhs-Kooperation mit "Cobra-Shop" erhalten vhs-Teilnehmer die Mindmanager Version 10 für 15,00 € Lizenzgebühr. (Die aktuelle Version 14 kostet über 1000,00 €)

6666 Fr, 14.11.14
10.00-17.00 Uhr € 95,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

Umstieg auf Windows 7 / 8

Das neue Microsoft Windows 7 und 8 bietet neue Funktionen und Möglichkeiten, die in diesem Kurs vorgestellt werden sollen. Neben der neuen Oberfläche sollen Themen wie Systemanpassung, Dateimanagement, Drucksteuerung und Datensicherung eine Übersicht über die neuen Funktionen des Betriebssystems verschaffen und den Umstieg erleichtern.
bitte eigenen Laptop mitbringen, falls vorhanden
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (12,80 €) enthalten.

6667 € 73,00
Di, 14.10.14 18.00-21.00 Uhr
Do, 16.10.14 18.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6668 € 73,00
Di, 13.01.15 18.00-21.00 Uhr
Do, 15.01.15 18.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6670 € 73,00
Mo, 24.11.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 26.11.14 9.00-12.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6671 € 73,00
Mo, 12.01.15 9.00-12.00 Uhr
Mi, 14.01.15 9.00-12.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Umstieg auf Office 2010/2013

Für Word, Excel und Outlook Microsoft Office 2013 hat gegenüber Vorgänger-Version eine neue Benutzeroberfläche und viele neue Funktionen. Dieser Kurs bietet die Grundlage für einen effektiven Umstieg von älteren Office-Versionen und führt in die neuen Funktionen ein.
Kursinhalte:
Allgemein: Die neue Oberfläche (Multifunktionsleiste, Minisymbolleiste, Live-Vorschau)
Word: * Neue Funktionen * Vorlagen * Formatierung * Serienbriefe * Grafiken
Excel: * Neue Funktionen * Formatvorlagen * Drucken * Formelassistent * Diagramme
Outlook: * Neue Funktionen * Nachrichten im Griff * Kontakte und Adressen * Termine * Aufgaben und Besprechungen * Outlook organisieren.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung (WINDOWS und Office).
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,00 €) enthalten.

6673 € 73,00
Fr, 10.10.14 9.00-12.00 Uhr
Fr, 17.10.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6674 € 73,00
Di, 21.10.14 18.00-21.00 Uhr
Do, 23.10.14 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 87

6675 € 73,00
Mo, 01.12.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 03.12.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6677 € 73,00
Mo, 19.01.15 9.00-12.00 Uhr
Mi, 21.01.15 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6678 € 73,00
Di, 03.02.15 18.00-21.00 Uhr
Do, 05.02.15 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Quickstart am eigenen Laptop mit Windows 8

Schwerpunkt Multimedia - Mit Windows 8 wurde die komplette Oberfläche umgestellt und für die Touchbedienung optimiert.
In diesem Kurs bekommen Sie die Touchbedienung vorgeführt und erhalten Antworten zu Ihren Fragen über die Bedienung von Windows 8 und die Anpassung der Oberfläche, Nutzung des App-Stores und schwerpunktmäßig die Multimedia-Fähigkeiten Ihres Gerätes.
Außerdem erhalten Sie eine kurze Einführung in die Besonderheiten des Laptops, Funktionstasten und das Mobilitätscenter sofern es für Multimedia relevant ist. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs.
Bitte bringen Sie Ihr Windows8-Gerät mit Ladegerät und einen USB-Stick mit.

6683 Fr, 07.11.14
14.30-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

PDFs und ZIPs erzeugen und per Mail versenden

Handbücher, Beschreibungen, Rechnungen und andere Dokumente werden meist als PDF-Dateien weiter gegeben. Das hat den Vorteil, dass diese Dokumente im nach hinein kaum noch editierbar und damit manipulierbar sind. PDF -Dateien können Sie automatisch lesen, mit Hilfe von Acrobat Reader. Wenn Sie selbst eine PDF-Datei erzeugen wollen, brauchen Sie eine spezielle Software.
Im Seminar lernen Sie PDF- Dateien mit kostenloser Software zu erstellen und per Mail zu versenden. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses wird sein, große Datenmengen zu komprimieren um sie als so genannte ZIP-Datei zu versenden. Im Kurs üben Sie die Vorgänge Komprimieren und Dekomprimieren mit anschließendem Versenden als Mailanhang.
Voraussetzung: In der Lage sein E-Mail zu verschicken.

6684 Do, 09.10.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6685 Mi, 10.12.14
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Ordnung und Sicherheit

Eine der Hauptaufgaben von Windows ist die Verwaltung der Daten auf der Festplatte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Überblick über Ihre gespeicherten Daten behalten.
Kursinhalte: * Funktionsweise des Windows Explorers * Ordner und Dateien anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben, verknüpfen und sortieren * Dateien vor versehentlichem Überschreiben schützen * Löschen und Löschungen wieder rückgängig machen * Daten auf USB-Stick oder externe Platte sichern und holen * Daten sichern. Voraussetzung: Windowskenntnisse!

6687 Di, 07.10.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Die eigene App

Kostenlose Mobile App mit Facebook Fanpage als Content Management System
Der FC Bayern und Schalke 04 und fast alle anderen Fußball Bundesliga Vereine nutzen Sie bereits. Professionell für Firmen, aber auch für Vereine oder Freiwillige Feuerwehren. Auch Sie können chayns nutzen.
Seit September 2013 ist die Lizenz kostenlos zu haben.
Workshop Inhalt:
- Sie können noch am selben Tag Ihre Mobile App erstellen.
- Sie erhalten eine kostenlose Lizenz zur sofortigen und unbegrenzten Nutzung
- Implementierung der Applikation über eine Facebook Fanpage
- Alle grundlegenden Einstellungen
- Möglichkeiten der App: Erstellen von eigenem Sound
- Logo, Werbebanner, Farbwahl, - Willkommensseite, Webshadow u.v.m.
- Auf Wunsch inklusive einem Bundesliga Tipp-Spiel
- Anbindung von kostenpflichtigen Leistungen wie Shop, Reservierungssysteme oder ähnliches
- Besondere Facebook Strategien zur Mobile App

6691 Do, 11.12.14
18.00-21.00 Uhr € 29,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2;
UG131, Josef Rankl

Internet-Suchmaschinenoptimierung

Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie Ihre Webseite nach oben bringen und Ihre Konkurrenten hinter sich zurück lassen. Sie erfahren welche Aspekte entscheidend sind, damit Ihre Webseite bei Google gefunden wird.

6692 ab Mi, 19.11.14
2 x 18.00-21.00 Uhr € 48,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2,
UG 131, Torsten Doppler

Sicherheit im Umgang mit Online-Banking

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet eine ganze Reihe von Menschen immer noch Sorgen: Homebanking und Aktienhandel über das Internet. Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erhalten.
Kursinhalte: * PIN und TAN * HBCI * Üben mit einem Testkonto * Umgang mit Bankingsoftware * Kontodaten sichern und exportieren * Watchliste (Wertpapiere) * Tipps und Tricks.

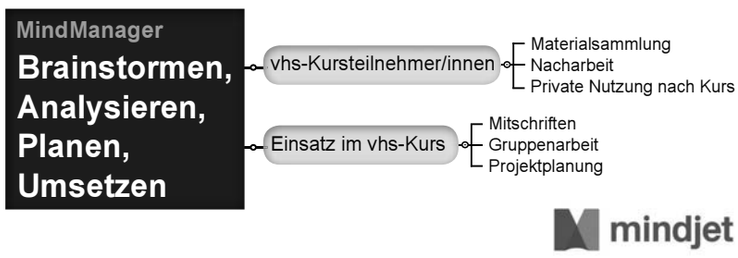
6693 Mo, 17.11.14
18.00-21.30 Uhr € 42,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Clouds - Internet-Wolken

Für Ihre Daten und Dienste
Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man die? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freunden oder Verwandten austauschen? Sie möchten Ihre Arbeit mit Kollegen teilen? Sie sind unterwegs und brauchen Ihre eigenen Dokumente? All dies sind mögliche Anwendungsbeispiele für einen Cloud-Service (Datenspeicher). Welche Anbieter gibt es am Markt? Wie hoch sind die Kosten? Wie sicher ist so ein Cloud-Service? Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs den Einstieg in die neue Welt der Speicherdienste.

6695 Di, 25.11.14
18.00-19.30 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2,
UG 140, Markus Bartsch

Die Methode des MindMappings hat sich in der Lernmethodik bewährt und durchgesetzt.



Kursteilnehmer/innen unserer Volkshochschule erhalten das bekannte MindMapping-Tool MindManager 11 für Windows zu einem geringen Aufpreis zur Kursgebühr als Lehrmittel.
Kontakt: Email service@vhs-vaterstetten.de | Tel 08106/359035

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 88

Geld verdienen mit dem Internet

Milking the Net

Das Seminar Geld verdienen mit und in dem Internet zeigt auf anschauliche Art und Weise auf welche Möglichkeiten sich bieten. Es wird hier aber auch die Spreu vom Weizen getrennt und schnell wird ersichtlich von welchen Möglichkeiten man besser Abstand nehmen sollte und welche Möglichkeiten sich geradezu anbieten. Egal ob man eine eigenen Webseite oder einen eigenen Blog betreibt, jeder kann dieses Seminar für seine Zielsetzungen nutzen und auch die Teilnehmer welche über keinen eigenen Online Auftritt verfügen kommen mit Sicherheit nicht zu kurz.

6696 ab Fr, 23.01.15
2 x 18.00-21.00 Uhr € 48,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Torsten Doppler

Meine eigene Homepage - Einsatz von CSS

Stylesheets bieten viele Möglichkeiten und sind eine unmittelbare Ergänzung zu HTML. Es handelt sich um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente, wie Schriftgröße, Farbhintergrund, Bildeinfügung, Seitenlayout u.v.m.

Kursinhalt: * Grundlagen CSS * Einbinden von CSS in HTML-Dokumente * Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc. * Arbeiten mit DIV-Bereichen, Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten * Grundregeln guten Webdesigns (Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit).

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

6710 Sa, 17.01.15
10.00-17.00 Uhr € 56,00
Max 8 Teilnehmer
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Kinder sicher ins Internet

Informationsabend für Eltern und Interessierte

Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei, verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen. Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wo lauern die Gefahren im Internet?
- Welche Schutzmechanismen gibt es?
- Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird?
- Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?

Wir demonstrieren Ihnen zudem aktuelle Kinderschutzsoftware.

6713 Di, 18.11.14
18.00-19.30 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Markus Bartsch

Soziale Netzwerke - Facebook

Facebook ist momentan in aller Munde und wird weltweit benutzt.

Im Kurs lernen sie die Oberfläche und die Einstellungen von Facebook kennen. Wie kann ich chatten? Wie finde ich alte Freunde? Wie schütze ich es vor Fremden? Und viele weitere Fragen werden im Kurs beantwortet.

Der Kurs ist auch für Eltern geeignet, deren Kinder in Facebook sind.

6715 Fr, 07.11.14
14.30-20.30 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

XING, erste Schritte ins Land des beruflichen Netzwerkens

Sie überlegen, ob Sie sich mit einem Profil ins Internet wagen möchten? XING als deutsches, berufliches Netzwerken ist hierfür ein guter Einstieg.

Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit XING kennenzulernen. Wir besprechen die Vor- und Nachteile und gehen kurz auf die Unterschiede zu Facebook und LinkedIn ein. Wir sehen uns einen Teil der Funktionen von XING an und diskutieren ihren Nutzen. Und wir erarbeiten die Grundlagen zum Erstellen des eigenen Profils. (Wer sich im Seminar noch nicht online registrieren möchte kann auch offline üben.)

6717 Sa, 15.11.14
10.00-12.30 Uhr € 43,00
Oberhaching, vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Irena Jarni

6718 Do, 22.01.15
18.30-21.00 Uhr € 43,00
Oberhaching, vhs Kurszentrum, R aiffeisenallee 3, Marein Orre

Netzwerktechnik von Apple

Apple bietet eine Vielzahl von Zubehör für die heimische Netzwerkausstattung. Ob Airport Extreme (oder Express), Apple TV oder Time Capsule, keines dieser Geräte, wird Ihnen nach diesem Kurs fremd sein.

6719 Mi, 11.02.15
18.30-20.00 Uhr € 33,00
Haar, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG, Andreas Mayer

Homepage mit Wordpress

Wordpress ist ein klassisches Homepage-Werkzeug. Im privaten sowie kommerziellen Umfeld wird Wordpress genutzt, um Inhalte im Web zu publizieren - als Blog oder als klassische Homepage. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Wordpress und das Einrichten einer Testversion auf Ihrem eigenen Computer - egal, ob Mac oder Windows.

6721 ab Di, 02.12.14
2 x 18.45-21.45 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

Top-Positionen für Ihre Website durch SEO

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten - bei Google & Co. verbessern.

Kursinhalt: * Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse * Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking * Site- und Suchmaschinenoptimierung * Nutzen von Web 2.0-Diensten * Tricks und Tools.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

6723 Fr, 12.12.14
18.00-21.00 Uhr € 30,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Jquery - content Slider

Content-Slider sind ein beliebtes Element, um spezielle Inhalte (Text und Bilder) auf der Startseite oder im Portfolio einer Webseite speziell hervorzuheben. Lernen Sie im Kurs mit Hilfe von Javascript und einem Webeditor einen Content-Slider zu erstellen, um so ihre Inhalte auch auf Ihrer Seite präsentationstechnisch aufzupeppen.

6725 Do, 15.01.15
18.00-21.00 Uhr € 30,00
Unterhaching, KUBIZ, Jahnstraße 1, 1. OG Nord, Zi. 104, Georg Ladikos

Effektiver und sicherer Surfen im Internet

Für den Hausgebrauch und für den geschäftlichen Alltag reicht das Internetwissen allemal. Viele Nutzer haben da so ihr System entwickelt. Wozu also ein Kurs?

Von einem Profi kann man bekanntlich immer noch was lernen, so z.B. * Favoriten clever nutzen und diese ggf. übertragen * (Weiter)Suchen in einem eigenen Fenster oder Tab * Werbung möglichst unterdrücken * Optimierung der Recherche * Verhalten in Foren und Groups * Lauernde Gefahren erkennen * das bessere E-Mail-Geschäft * den Browser anpassen und warten (Cache löschen etc.) * Newsletter an/abmelden * Welcher Browser? * Cloudservices * Tipps & Tricks

6727 € 56,00
Mo, 02.02.15 19.00-21.45 Uhr
Mi, 04.02.15 19.00-21.45 Uhr
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 89

Responsive Webdesign

In diesem Kurs lernen Sie modernes WEB-Design aufzubauen, die flexibel auf die Bildschirmgröße von Desktops, Tablets oder Smartphones reagieren. Neben den grundlegenden Themen zu flexiblen Rastern, flexiblen Bildern sowie Mediaqueries werden weitere Details zu wichtigen Bereichen besprochen, wie reaktionsfähige Typografie, Webfonts, anpassungsfähige Bilder/Icons, mobile Navigation, Layout und Performance besprochen. Sie erstellen mit Hilfe des Open-Source-Editors Notepad++ eine responsiv flexible, für alle Geräte optimierte Webseite .
Weiterhin bekommen Sie Tipps für Tools und Workflows zur Bearbeitung von responsiven Projekten , nützliche HTML-Tricks und Buchempfehlungen mit auf den Weg.

6728 € 256,00
Sa, 24.01.15 10.00-17.00 Uhr
So, 25.01.15 10.00-17.00 Uhr
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4,
Georg Ladikos

Gewusst wie - Achtung Datensammler: Wie kann ich mich schützen?

Mit jeder Aktivität hinterlassen wir im Internet Daten, die uns als Person identifizierbar machen, die so genannten digitalen Fingerabdrücke. Betroffen ist davon jeder Internetnutzer, und das sind nach aktuellen Daten fast drei Viertel aller Deutschen. Aber welche Informationen gebe ich tatsächlich von mir preis und wozu werden sie genutzt? Wer sammelt denn diese Daten, nach welchen Kriterien werden sie ausgewertet und was geschieht mit ihnen? Diese Fragen werden im Rahmen des Vortrags beantwortet. Im Vordergrund steht dabei immer der Schutz der privaten Daten und was ein jeder dazu beitragen kann.

6729 Do, 29.01.15
16.30-18.00 Uhr € 17,00
Oberhaching , Wirtschaftsschule,
Kastanienallee 18, Irena Jarni

Jimdo - Webseitenerstellen leicht gemacht!

Info Jimdo ist ein Online-Dienst für die Erstellung von einfachen Websites. Vielfältige Designmöglichkeiten und Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerie oder Kalender werden baukastenmäßig zu einer Website zusammengesetzt.
Website planen, einrichten und gestalten - Texte und Bilder einfügen - Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare
Vorab können Sie sich bei www.jimdo.de weitergehender informieren.
Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse
Ein professionelles Skript vom Herdtverlag ist in der Gebühr bereits enthalten.

6730 € 110,00
Fr, 10.10.14 15.00-20.00 Uhr
Fr, 17.10.14 15.00-20.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Einführung in die App-Entwicklung für Android-Systeme

Mobile Computing mit Smartphones und Tablets gewinnt immer mehr an Bedeutung. Wenn man dabei aber nicht nur vorgefertigte Anwendungen (Apps) nutzen, sondern auch eigene Ideen für Studium, Beruf, Hobby, Freizeit als App realisieren will, dann vermittelt dieser Kurs die dazu erforderlichen Grundlagen.
Für die Teilnahme an dem Kurs ist der Besitz eines Android-Gerätes nicht zwingend erforderlich, Kursgebühr inkl. Skript des Kursleiters.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse irgendwelcher Art hilfreich aber nicht unbedingt notwendig!

6732 ab Di, 17.10.14
5 x 18.00-21.00 Uhr € 121,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2;
UG131, Eberhard Pfeiffer

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit
Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln.
Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie (''Verschlüsselung") ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen. Kursinhalte: * Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen * Antiviren-Software installieren und aktualisieren * Viren- und Spyware- und Rootkitscanner * Cookie-Manager einrichten * Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) * Verschlüsseln und Signieren * Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren * Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools.
Auch für Einsteiger geeignet.
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6735 So, 26.10.14
10.00-15.00 Uhr € 48,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

Meine eigene Homepage - HTML-Basiswissen

In einfachen Schritten lernen Sie eine wirkungsvolle Homepage zu erstellen und zu gestalten.
Kursinhalt: Aufbau einer HTML-Datei, kostenlose Layout-Werkzeuge und Hilfsmittel, einfache Textformatierungen, Einbinden von Bildern und Grafiken, Aufbau von Hyperlinks, Einsatz von Tabellen und Listen, Veröffentlichung von Webseiten. Kursbuch ist inklusive.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

6736 Sa, 06.12.14
10.00-17.00 Uhr € 56,00
Max 8 Teilnehmer
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4,
Georg Ladikos

Adobe InDesign für Einsteiger

Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. In praktischen Übungen wird erlernt, wie man Flyer, Visitenkarten, Briefbögen oder kleine Broschüren erstellt. Inhalt: * Grundlagen der Bedienung und Arbeitsoberfläche * Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien * Platzieren von Text und Grafik * Absatz- und Zeichenformate * Arbeiten mit Farbe * Vorlagen, Mustervorlagen, Seitenlayout, mehrspaltiger Text * Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export. Voraussetzung: Windows - oder Mac-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (€ 17,50) enthalten.

6740 € 209,50
Sa, 18.10.14 10.00-17.00 Uhr
So, 19.10.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203,
Roland Weller

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 90

Berufliche Bildung, EDV
Bildbearbeitung

Adobe InDesign für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre (mehrseitigen) Printprodukte effizient und druckfertig erstellen wollen. Es wird geklärt worauf geachtet werden muss, um die Daten - sei es als offene Dateien oder im PDF-Format - sicher abzuliefern. Inhalte: * Anlegen von Farben, Farbsysteme, Bildauflösung * Überprüfen der Daten in InDesign * PDF Erstellung * Tipps für einen sicheren und effizienten Workflow. Voraussetzungen: Gute Kenntnisse in InDesign, (oder Besuch des Einsteigerkurses). Wünschenswert: Kenntnisse in Photoshop. Für die Übungen bitte eigenen USB Stick mitbringen.

6741 € 192,00
Sa, 15.11.14 10.00-17.00 Uhr
So, 16.11.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203, Roland Weller

Adobe Suite Professional

Photoshop, Illustrator und Acrobat für den professionellen Einsatz

Das Angebot richtet sich an (Wieder-)Einsteiger/innen der professionellen digitalen Grafikaufbereitung bis zur Druckvorstufe oder Weiterverwendung für digitale Medien (Webseiten, Newsletter).

Für Hobby-Fotografen ist das Seminar weniger geeignet. Photoshop ist ein sehr mächtiges Profi-Werkzeug, das selbst sehr engagierte akademisch vorgebildete Grafiker nur zum Teil ausschöpfen.

Aus der großen Adobe-Suite werden daher nur die grundlegendsten Kenntnisse vermittelt die den Pixelbereich (Photoshop), den Vektorbereich (Illustrator) und die Weitergabe (Acrobat) umfassen. Es werden Farbraum, Formate, Gradation und die Transformation von Formaten besprochen und praktisch geübt. Programmtypische Werkzeuge werden genutzt - die Technik, die dahintersteckt erklärt und eingeübt. Dazu erhalten Sie zahlreiche Profitipps eines langjährigen Praktikers.

Anhand von verschiedenen Problemstellungen werden wesentliche theoretische Zusammenhänge erkennbar aber auch praktische Lösungsansätze aufgezeigt.

Das Grundlagenseminar ist Voraussetzung für den Aufbaukurs. In diesem kommen weitere vertiefende Feinheiten und weitere Werkzeuge dazu. Die unverzichtbare Layertechnik, sowie die Ebenenzusammenführung wird hier erläutert und geübt. Je nach Wunsch kann an ersten eigenen Projekten gearbeitet werden.

Im Seminar wird sehr ausführlich Technik vermittelt. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass in dem zeitlich knappen Rahmen für eine künstlerische Umsetzung keine Zeit bleibt.

Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.

Dozent: Herbert Winkler, Kartograph, Tel.: 089 61501033 oder gps-winkler@t-online.de

Kleinstworkshop: max. 6 Teilnehmer!

6743 ab Di, 02.12.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Schwerpunkt: Photoshop
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6744 ab Di, 20.01.15
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Schwerpunkt: Illustrator und Acrobat
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Entwicklung von RAW-Fotos

Wer seine Digitalkamera von JPG- auf RAW-Aufnahme umstellt, kann detailreichere und farbsichere Fotos schießen. Allerdings müssen die Aufnahmen am PC noch fertig entwickelt werden. Im Kurs werden kameraneutral die Arbeitsschritte zu Entwicklung und Optimierung von RAW-Aufnahmen gezeigt. Außerdem lernen Hobbyfotografen ohne teure Profisoftware durch motivorientierte Feinregulierung der 'rohen' Aufnahmedaten optimale Foto-Ergebnisse zu erzielen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Bildbearbeitung.

6755 Di, 10.02.15
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Bernd Mielke

Bildbearbeitung mit PhotoFiltre Portable

Bilder auf die unterschiedlichste Art bearbeiten. Über das Schärfen, Helligkeit, Kontrast bis hin zu spezielle Effekte werden die Bilder behandelt.

Die kostenlose Software kann auf dem USB-Stick mitgenommen werden.

6756 Sa, 22.11.14
9.30-12.30 Uhr € 24,00
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio , Klaus Franz

Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.

Inhalte: * GIMP-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

6757 ab Di, 04.11.14
2 x 18.45-21.45 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

Originelle Geschenke mit digitalen Fotos

Machen Sie mehr aus Ihren digitalen Fotos und erstellen Sie wunderschöne und persönliche Geschenke damit, wie z.B. Kalender, Fotobücher, Collagen-Poster und vieles mehr. Wir verwenden im Kurs kostenlos im Internet erhältliche Software. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie beispielhaft mit einem ausgewählten Programm, mit Ihren Fotos und den angebotenen Designs, Hintergründen, Effekten und Beschriftungen Ihr Wunschprodukt gestalten können.

Die Kosten für die im Kurs evtl. selbst erstellten Produkte sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

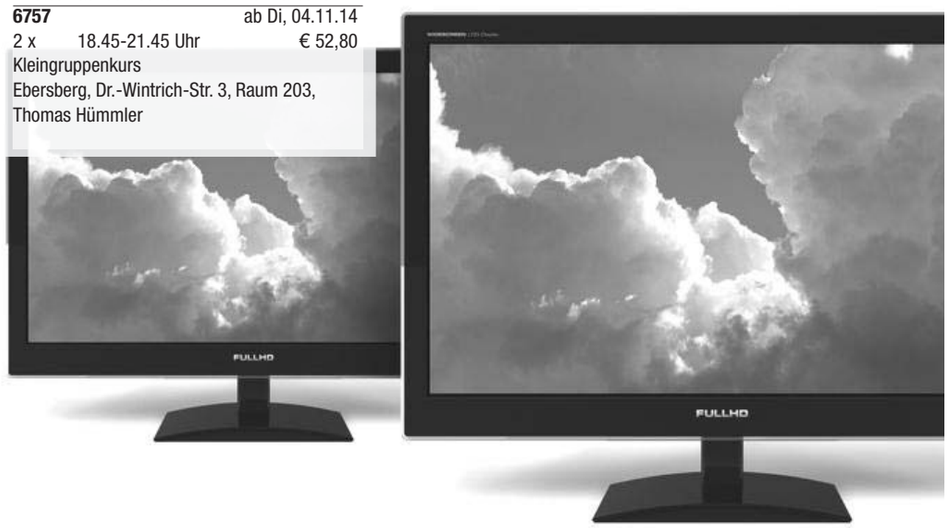
6758 € 35,00
Do, 06.11.14 18.00-20.00 Uhr
Do, 13.11.14 18.00-20.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

Flyer und Prospekte erstellen leicht gemacht

Scribus-Einstiegskurs

Scribus ist ein freies und kostenloses DTP-Programm für Linux, Mac und Windows. Damit gestalten Sie Drucksachen vom Briefpapier über Prospekte bis zu Büchern und Zeitungen. Im Scribus-Einstiegskurs lernen Sie den Umgang mit dem Programm und erstellen kleinere Dokumente wie Prospekte oder Plakate. Inhalte: * Einleitung, Installation und Konfiguration, Grundlagen * DTP-Grundlagen, Unterschiede zur Textverarbeitung, Vertrautmachen mit der Oberfläche, Theorie: Schriften * Erstes Dokument anlegen: Texte und Bilder importieren * Der Weg in die Druckerei: Exportieren als PDF * Theorie: Farbmanagement * Abschlussarbeit: Ein eigenes Prospekt * Restarbeiten und Resümee, Fragen und Antworten.

6759 ab Di, 18.11.14
2 x 18.45-21.45 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler



FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 91

Digitalisierung von VHS-Kassetten

Zu Hause liegen Unmengen an VHS-Kassetten herum, nehmen Platz weg und zu allem Überfluss wird auch noch die Abspielqualität immer schlechter! Wie lange wird das noch gut gehen? Machen Sie Ihre Lieblings Videos wieder zum Erlebnis und archivieren Sie Ihre unvergessene Momente auf CD schnell und verfügbar für Ihre Freunde. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre wertvollen analogen Aufnahmen durch Digitalisieren retten können. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus Ihrem alten Material DVDs entstehen, die Sie ohne Probleme für Verwandte und Freunde vervielfältigen können. Weiter erhalten Sie Tipps und Tricks über Konfiguration / Vorrausetzung Ihres PC / Adapter und Schnittsoftware.

6760 ab Mi, 12.11.14
18.30-21.00 Uhr € 24,00
Kleingruppenkurs
Unterhaching, KUBIZ, Jahnstr. 1, 1. OG Nord, Zi. 104, Thilo Herzau

Digitaler Traum für Fernseher oder PC

Ob gemütliches Beisammensein oder wildes Fest - beeindrucken Sie mit einer eigenen digitalen Diashow bei Ihnen daheim! Stellen Sie sich vor, wie Ihre Bilder ineinander übergehen, mit Text, Kommentaren oder Musik untermalt sind und das ganze überall abspielbar ist. Und das Ganze viel leichter als Sie denken! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am eigenen Bildmaterial, wie Sie mit Microsoft Photo Story
- Ihre Bilder für die Bildschirmausgabe optimieren,
- Bildfolge und Überblendung wählen,
- Ihre Bilder mit Text, Kommentaren und Musik untermalen
- die Diashow auf CD brennen.

Microsoft Photo Story ist Freeware und kann vom Internet heruntergeladen werden.

6762 Fr, 31.10.14
15.00-18.00 Uhr € 24,00
Haar, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio , Klaus Franz

Videofilmen wie ein Profi

Nie mehr Verwackelte Videoaufnahmen, bei denen einem schlecht wird. Lernen Sie von einem Kameramann und Videoproduzenten viele Tipps und Tricks, wie man das Beste aus seiner Kamera herausholt. Dabei spielt es keine Rolle ob man eine High-Tech-Videokamera oder nur ein videofähiges Smartphone hat. Es kommt darauf an, was man damit macht! Sie lernen die theoretischen Grundlagen des Filmens und welche Bildgestaltungsmöglichkeiten es gibt. Zudem zeigen wir Ihnen anhand von praktischen Übungen wie man interessante Videos dreht.
- Grundlagen des Filmens in der Theorie
- Praktische Übungen mit der Kamera / dem Camcorder / der Spiegelreflex-Kamera
- Bearbeitung von Videomaterial mit verschiedenen Programmen

6764 ab Do, 06.11.14
4 x 19.30-21.00 Uhr € 62,00
Unterhaching, KUBIZ, Jahnstraße 1, 1. OG Nord, Zi. 104, Armin Bichler

Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe

Nie mehr langweilige Urlaubsvideos!
Aus selbst gedrehtem Filmmaterial können auch Sie am PC mehr machen. Dieser Kurs hilft Ihnen beim Einstieg, um selbst Regisseur und Cutter für die eigenen Videos zu werden. Dazu wird an kleinen Beispielen und Übungen erklärt, wie sich durch präzisen Filmschnitt, geschickte Szenenkorrektur, Überblenden und Nachvertonung ein abwechslungsreiches Video anfertigen lässt.
Weitere Kursthemen: - Effekte für Übergänge und Filmszenen - Titel und Abspann - Videodisc mit Menü.
Voraussetzung: Windows-Praxiskenntnisse
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende für € 15,00 erwerbbar.

6765 € 99,00
Mi, 17.12.14 18.00-21.15 Uhr
Do, 18.12.14 18.00-21.15 Uhr
Fr, 19.12.14 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe

In diesem Fortsetzungskurs können Sie die bisherigen Grundkenntnisse zur Videobearbeitung vertiefen. Mit Demos und Übungen lernen Sie mögliche Korrekturen an Bild- und Tonstörungen (z.B. Bildstabilisierung, Denoising) durchzuführen. Es wird das Arbeiten auf mehreren Spuren behandelt und die Möglichkeiten zu komplexen Foto-/Video-Arrangements gezeigt. Zusätzlich zu einer hilfreichen Übersicht über die vielen integrierten Spezialeffekte erfahren Sie, wie man verwendete Effekte genau szenenbezogen anpassen kann. Neben fortgeschrittener Menügestaltung ist das Keying (Alphamasken, Green-Screen, BlueBox) ein weiterer Kursschwerpunkt.
Voraussetzung: Kurs "Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe" oder vergleichbare Kenntnisse
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende für € 20,00 erwerbbar.

6766 € 99,00
Mi, 11.02.15 18.00-21.15 Uhr
Do, 12.02.15 18.00-21.15 Uhr
Fr, 13.02.15 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Diashows für PC und TV

Nie mehr langweilige Diashows
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit kostengünstiger und raffinierter Software attraktive Fotoshows für PC oder Fernseher zusammenstellen können.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende für € 12,00 erwerbbar.

6767 Mo, 08.12.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Scannen oder Abfotografieren?

Dias, Negative und Fotos digitalisieren.
Stapeln sich zahlreiche Fotoalben, Dias oder Ordner voll Negativen bei ihnen im Keller? Sie nehmen viel Platz weg und Sie hätten sie gerne digital? Aber wie? Der Kurs bietet einen Überblick wie Dias, Negative oder Abzüge digitalisiert werden können und stellte eine einfache, schnelle und hochwertige Möglichkeit vor. Weiterhin wird der Umbau eines Diaprojektors zur hochwertigen "Scanstation" vorgestellt. Es können eigene Dias, Negative und Bilder zum Ausprobieren mitgebracht werden. Wer möchte kann auch seine Digitalkamera mit Makroobjektiv mitbringen. Die Weiterbearbeitung und möglicherweise notwendige Restaurierung mit verschiedener Software wird vorgestellt und die Teilnehmer können diese anhand eigener Bilder angeleitet selbst durchführen.

6768 € 49,00
Di, 25.11.14 19.00-21.30 Uhr
Mi, 26.11.14 19.00-21.30 Uhr
Unterhaching, KUBIZ, Jahnstr. 1, 1. OG Nord, Zi. 104, Peter Glöckle

Musik für Diashows

Diashows leben von der musikalischen Untermalung. Wir zeigen Ihnen, wo Sie passende Musik finden können, wie Sie diese am besten einbinden So wird Ihre Diashow zum unvergesslichen Erlebnis.

6769 Mi, 21.01.15
20.00-21.30 Uhr € 14,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2; UG131, Markus Bartsch

PC's verbinden

Bereits wenn ein PC an einem Router angeschlossen ist, spricht man von einem Netzwerk.
Immer mehr Anwender stehen vor dem Problem: wie verbinde ich zwei oder mehrere Rechner, mit einander, wie funktioniert der Datenaustausch im Netz, wie kann ich Wireless LAN nutzen?
In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für den Aufbau einfacher privater oder kleiner geschäftlicher Netzwerke in Theorie und Praxis kennen. Damit ist der Datenaustausch zwischen den PC's, die gemeinsame Nutzung von z.B. Netzwerkdruckern und ein gemeinsamer Internetzugang möglich. Weiterhin wird auch die Integration von Wireless LAN gezeigt.
Kursinhalte: * Netzwerkgrundlagen * Router anschließen und einrichten * TCP/IP konfigurieren * Datenaustausch im Netz * Zugriffsschutz * Wireless LAN.

6774 € 116,00
Fr, 24.10.14 16.00-21.00 Uhr
Sa, 25.10.14 9.30-17.30 Uhr
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 92

Computer für Kids, Berufliche Qualifikation

Computerkurs für Kids - Einsteiger

Dieser Kurs ist als Einstieg in das ´Abenteuer Computer´ für Schüler gedacht. Für jeden Schüler steht ein Computer zur Verfügung.
Kursinhalte: * spielerische Begegnung mit dem Computer (technische Informationen) * Wie funktioniert so eine ´Kiste´? * Windows total * der Computer als Mal- und Zeichengerät * und vieles Anderes mehr...

6780 ab Mo, 27.10.14
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Herbstferien von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6781 € 69,00
Mo, 29.12.14 9.30-12.00 Uhr
Di, 30.12.14 9.30-12.00 Uhr
Mo, 05.01.15 9.30-12.00 Uhr
Di, 06.01.15 9.30-12.00 Uhr
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien statt für Kinder von 9 - 13 Jahren.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Fortgeschrittene

Wer in einem der EDV-Einstiegskurse für Kids auf den Geschmack gekommen ist und Lust auf mehr hat, kommt in diesem Kurs voll auf die Kosten...
Kursinhalte: * Anwendungen für Kinder * Hausaufgaben machen mit dem Computer * Rechnen und Schreiben * Kreatives Gestalten * Lexika * Vokabeltrainer * Gestalten von Tabellen * Visitenkarten * Briefkopf * Einladungskarten * und, und, und,...
Mit Hilfe des Kurses könnt ihr vielleicht so mancher Prüfung in der Schule ein Schnippchen schlagen!

6783 ab Mo, 27.10.14
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Herbstferien von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6784 € 69,00
Mo, 29.12.14 13.00-15.30 Uhr
Di, 30.12.14 13.00-15.30 Uhr
Mo, 05.01.15 13.00-15.30 Uhr
Di, 06.01.15 13.00-15.30 Uhr
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien statt für Kinder von 9 - 13 Jahren.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Webseiten selbst erstellen

Wer sich selber eine kleine Internetseite erzeugen möchte, erlernt in diesem Kurs Grundkenntnisse der HTML-Programmierung. Mit Hilfe einer kostenlosen Software bauen wir in die Webseite Bilder, kleine Filme und Tabellen ein. Die Webseite wird dann noch verlinkt und mit einem Frame versehen und schon ist unsere Homepage fertig.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

6790 ab Mo, 27.10.14
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Herbstferien von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Erste Erfahrungen mit der Programmierung

Einfache objektorientierte Programmiersprache - EOS
Die kostenlose Software kann bei: www.pabst-software.de downgeloadet werden. Nach dem Entpacken kann sie von einem USB-Stick gestartet werden, da man die Software nicht installieren muss. Die Software wurde entwickelt für Kinder und Schüler (z.B. 6. und 7. Jahrgangsstufe), um einen einfachen aber effektiven Einstieg in eine Programmiersprache zu erhalten.
Anhand von kleinen Beispielen wird die Lust und Neugierde am Programmieren geweckt und stellt eine Ideale Vorbereitung der Schüler/innen für den Informatikunterricht dar.

6792 ab Mo, 27.10.14
4 x 9.30-12.30 Uhr € 85,00
Der Kurs findet in den Herbstferien von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 11 - 15 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Tastschreiben am PC - Kleingruppe für Schüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastschreibens, Geläufigkeitsübungen, Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer.
Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie der Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

6796 ab Mo, 10.11.14
10 x 17.15-18.45 Uhr € 100,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6797 ab Mi, 12.11.14
10 x 17.15-18.45 Uhr € 100,00
Auch für Abiturienten als Studiumvorbereitung geeignet
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6798 ab Fr, 07.11.14
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Anton Zimmermann

Teams entwickeln und steuern

Was macht ein erfolgreiches Team aus? Welche Phasen hat ein neu gebildetes Team zu durchlaufen? Welche Rollen kann es im Team geben? Welche Spielregeln sind zu beachten? Was ist zu tun, wenn Konflikte auftreten? Anhand von handlungsorientierten Übungen werden Sie auf die genannten Themen aufmerksam gemacht.

6853 € 55,00
Fr, 30.01.15 18.00-21.00 Uhr
Sa, 31.01.15 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Konflikttraining

Konflikte begegnen uns überall im Alltag. Meist wirken sie belastend auf die Beteiligten. In diesem Seminar lernen sie verschiedene Modelle der Konfliktanalyse kennen und können sich selbst und andere besser im Konflikt verstehen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten zur Konfliktlösung und können konstruktiv streiten lernen.

6856 € 55,00
Fr, 28.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 29.11.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Bewerbungstraining von "A" wie Anzeige bis "Z" wie Zusage

für Schulabgänger/innen und Studenten/innen
In diesem Workshop sprechen wir über Selbstmanagement (Ihre Vision, Stärken-Schwächen-Analyse) und wie Sie richtig Anzeigen/Stellenausschreibungen lesen. Für Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen erhalten Sie wertvolle Tipps. Sie haben die Möglichkeit, sowohl Telefoninterviews als auch persönliche Vorstellungsgespräche zu trainieren, damit Ihre Präsentation zu einer Zusage führt. Außerdem erfahren Sie, was das Antidiskriminierungsgesetz mit Bewerbungen zu tun hat.
Gerne können Sie Anzeigen und Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten und ein Fotoprotokoll.

6860 ab Fr, 30.01.15
2 x 19.00-20.30 Uhr € 25,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hannelore Grimm

Anmeldungen unter: 08106-359035

Fast alles, was ich weiß, ist durch die Augen in den Kopf gekommen.

Wir testen visuelle Wahrnehmungsstörungen bei Kindern und Erwachsenen.

Wir trainieren die Wahrnehmung und die Augenmotorik.

Dem Sehen einen Sinn geben!

Über 35 Jahre!
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen
Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00
Baldham
Neue Poststr. 9, Tel. 0 81 06 / 70 69

FB6:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:57 Seite 93

Das Geheimnis der guten Korrespondenz

Schreiben von guten Geschäftsbriefen und E-Mails Laut Mark Twain ist "Schreiben ganz leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen".
In diesem Workshop lernen Sie das Weglassen von typischen und überflüssigen Sätzen, das Schreiben von zielgerichteten und gleichzeitig positiven Briefen und E-Mails. Ohne "Füllwörter" ist Ihr Brief Ihre gute Visitenkarte. Und damit alles perfekt aussieht, befassen wir uns mit dem Aufbau eines Briefes sowie mit den DIN-Vorschriften. Der "Amtsschimmel" wird nie mehr in Ihren Schreiben "wiehern".
Gerne können Sie Musterbriefe mitbringen.
Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten und ein Fotoprotokoll.

6861 Di, 03.02.15
19.00-20.30 Uhr € 12,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hannelore Grimm

Mitarbeitergespräche erfolgreich führen

Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gehen Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich an? Standen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung?
In diesem Kurs erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation, den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen.
Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das Ihnen als Leitfaden für die Gespräche dienen soll. Zusätzlich erhalten Sie ein Fotoprotokoll über die erarbeiteten Themen während des Kurses.

6863 € 66,00
Fr, 06.02.15 18.00-21.00 Uhr
Sa, 07.02.15 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Stressmanagement

Stress kann in uns ungeahnte Energien freisetzen (Eu-Stress) oder uns sogar krank machen (Dis-Stress). Wann haben Sie zum letzten Mal eine Stress-Inventur gemacht?
In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche, effektive Bewältigungstrategien kennen. Dabei lernen Sie die Signale Ihres Körpers zu erkennen, rechtzeitig darauf zu reagieren und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

6869 Do, 23.10.14
18.00-21.00 Uhr € 17,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren

Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitzeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren? In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt: Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut? Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode? Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden? Anhand von Beispielen haben sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren und neu zu erstellen.
Die Teilnehmer erhalten ein kleines Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.

6870 Do, 13.11.14
18.00-21.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Entscheidungsmanagement

Wir sind täglich damit beschäftigt, Entscheidungen zu treffen. Es sind nicht nur die weitreichenden, lebenswichtigen Entscheidungen, mit denen wir es zu tun haben. Dauernd sind wir auch mit kleinen Dingen konfrontiert, die eine Entscheidung von uns verlangen.
Kaufe ich den blauen Pullover oder doch lieber den roten? Bleibe ich im Stau auf der Autobahn oder nehme ich die nächste Abfahrt? Welches Gericht wähle ich aus der umfangreichen Speisekarte? Welche Systeme gibt es, mit denen ich schnelle und vor allem zufriedenstellende Entscheidungen zu diesen nicht lebenswichtigen Dingen treffen kann, um dann Zeit und Kapazität für die wirklich wichtigen Dinge zu bekommen ?
Es werden verschiedene Entscheidungssysteme vorgestellt: für die kleinen alltäglichen Dinge und für die wirklich lebenswichtigen Entscheidungen. Wir prüfen die Systeme mit einer praktischen Übung.

6888 Di, 14.10.14
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Jens Tischer

Kommunikation - Wie gehen wir miteinander um?

Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habe ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft?
Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren -Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.

6889 Sa, 15.11.14
10.00-14.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Jens Tischer

Grundlagen der Existenzgründung und Selbständigkeit

Dieser Vortrag gibt Ihnen Antworten auf Fragestellungen zu den grundlegenden Rahmenbedingungen der Selbstständigkeit. Zusätzlich werden Fördermöglichkeiten für Unternehmer aufgezeigt. Denn es gibt beispielsweise Zuschüsse zu Beratungskosten für alle Phasen der Unternehmensgründung oder günstige Gründerkredite.
Des Weiteren erhalten Sie einen kurzen Überblick über die wichtigsten Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung. Einblicke in zielorientiertes Marketing runden den Vortrag ab. Der Abend ist genau richtig für Sie, wenn Sie entweder eine Selbstständigkeit im Haupterwerb planen oder beispielsweise neben einer Teilzeitanstellung Ihre Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen möchten.

6890 Di, 04.11.14
19.00-21.00 Uhr € 17,50
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Eva-Maria Pitman

Der kleine Anfang - in Teilzeit selbständig

Ein guter Einstieg in die Selbstständigkeit ist häufig ein Einstieg in Teilzeit. Unter anderem bei Personen mit Familienaufgaben wird diese Option immer beliebter. Die selbstständige Arbeit mit der eigenen Lebenssituation in Einklang zu bringen, bedarf aber einer umsichtigen Planung und flexiblen Lösungen. Neben Basiswissen und Anlaufstellen zur Selbständigkeit angefangen beim Gründungskonzept über die Buchhaltung bis hin zu Steuer und Versicherungen vermittelt der Vortrag auch die Besonderheiten der Selbständigkeit in Teilzeit. Typische Stolpersteine sind ebenso Thema wie der Umgang mit Zielkonflikten.

6891 Mo, 02.02.15
19.30-21.00 Uhr € 13,20
Grafing, vhs, Griesstr. 27, Elfi Melbert

Rhetorik

Überzeugend auftreten, sich sicher fühlen und seine sprachlichen Fähigkeiten zur Geltung bringen - das kann man nicht mit Tricks. Wer seine eigene Natürlichkeit einzusetzen weiß, kommt weiter.
Wir trainieren Ihre rhetorische Kompetenz anhand verschiedener Fallbeispiele und Situationen (Rollenspiele und Videofeedback): * Wie man sich auf Gesprächssituationen vorbereiten kann * Sprachliche Ausdrucksmittel * Atem und Stimme * Körpersprache verstehen und einsetzen * Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

6892 Sa, 11.10.14
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Axel Schick

Situationskompetenz

Wie Sie erfolgreich und selbstsicher handeln und auftreten
Situativ richtig handeln, ohne sich unter Druck setzen zu lassen - das trainieren Sie in diesem Seminar. * "Nein" sagen können * Sich in fremden ´Territorien` sicher bewegen * Sich Fehler erlauben * Kritik üben und Kritik positiv annehmen * Kontakte bewusst herstellen * In schwierigen Situationen selbstsicher sein
* Konflikte selbstbewusst bewältigen

6893 Sa, 08.11.14
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Ebersberg, Dr. Wintrich-Str. 3, Axel Schick

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:44 Seite 94

Ich spreche mit der Welt

vhs Sprachen

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel, maximal 14 TeilnehmerInnen in Standardkursen bzw. 8 in Kleingruppenkursen, variable Kurszeiten für TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitmöglichkeiten, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegs-Möglichkeiten ... . Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten.
In den "großen" Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch ist unser Angebot so breit gefächert, daß Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, d. h. bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz, einen geeigneten Kurs finden sollten.

Unsere Kursformen:

Standardkurs:	1x/wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich 135 oder 180 min. oder 5 Abende pro Woche
Wochenendkurs:	ein bzw. zwei Wochenenden Fr. 18.00-21.00 Uhr Sa. 09.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr
Samstagsseminar:	09.00 – 17.00 Uhr mit Mittagspause
Kleingruppenkurs:	6 - 8 Teilnehmer

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgenden Aufbau:

· Grundstufe - mit neuen Anfängerkursen (A1, A2)
· Mittelstufe (B1)
· Aufbaustufe (B2)
· Konversationskurse - Lektüre, Artikel, Literatur, Videos ...(B2-C2)
· Literaturkurse, Gesprächskreise, Vorträge
· Fremdsprachenkino, Sprachstudienreisen

In Englisch finden Sie am Beginn der jeweiligen Stufe Auffrischungskurse mit verschiedenen Ausgangsniveaus, mit denen Sie nach längerer Unterbrechung wieder an den Start gehen können.

Bei allen Fortsetzungskursen ist die Lektion angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Unsere KursleiterInnen müssen diese Informationen bevor das Programm in Druck geht, d. h. lange vor Ende des laufenden Semesters, abgeben. Haben Sie bitte deshalb Verständnis, wenn diese Angaben nicht immer präzise sein können.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei der im Programm angegebenen Kursgebühr gehen wir von einem Teilnehmerminimum aus, das bei unseren Standardkursen bei 9, bei unseren Kleingruppenkursen bei 6 liegt. Um einen Kurs nicht absagen zu müssen, wenn diese Teilnehmerzahl knapp verfehlt wird, können wir Ihnen anbieten, gegen einen Aufpreis bzw. eine Verkürzung der Kursdauer, den Kurs stattfinden zu lassen. Da bis Beginn der Veranstaltungen Anmeldungen bei uns eingehen können, werden Sie im gegebenen Fall am ersten Kurstag informiert.

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:44 Seite 95

Lehrbücher Englisch, Grundstufe und Mittelstufe

OUP (Oxford University Press)

Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437
Headway A2 Students Book & Cd With Workbook , Cd & Cd-Rom Pack (Germany), 9780194716499
Headway B1 Part 1 Students Book With Workbook Cd Pack (Germany), 9780194716550
Headway B1 Part 2 Students Book With Workbook Cd Pack (Germany), 9780194647137

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Englisch Anfängerkurs

7100 ab Mi, 08.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
OUP (Oxford University Press)
Headway A1 Students Book & CD With Workbook & CD Pack (Germany), 9780194716437
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

GRUNDSTUFE

Europäischer Referenzrahmen A1/A2
(Fortsetzung ab 2. Semester)

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor langer Zeit einige Jahre Englisch an der (Haupt)-Schule hatten, und nun von Neuem beginnen möchten.

Englisch Grundstufe

7103 ab Di, 07.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
OUP (Oxford University Press)
Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437, L. 4
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Tonja Stöger

7104 ab Di, 07.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
OUP (Oxford University Press)
Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437, ab L. 7
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Christina Bäuml-Nicolardi

7105 ab Di, 07.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: New Headway, A2, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

Auffrischungskurs - Grundstufe A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon über Grundkenntnisse verfügen, vielleicht aus einer länger zurückliegenden Schulzeit oder aus vhs-Kursen, und die nicht wieder ganz von vorne anfangen möchten. Sollte sich im Kursverlauf herausstellen, dass doch noch Manches aus dem übersprungen Grammatikbereich einer Wiederholung bedarf, ist auch dafür Zeit.

7170 ab Mo, 06.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: OUP (Oxford University Press)
Headway A2 Students Book & CD with Workbook , CD & CD-Rom Pack (Germany), 9780194716499
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Christina Bäuml-Nicolardi

A New Start - Intensivkurs / Grundstufe A2

Diese Auffrischungskursreihe geht inhaltlich und grammatikalisch zu den Grundlagen zurück. Dadurch dass die Teilnehmer/innen -wenn auch vor längerer Zeit- schon einmal Englisch gelernt haben, müssen sie sich nicht mehr mit ''Good morning, my name is ...'' aufhalten.
Natürlich ist jeder Kursteil auch einzeln buchbar. Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet.

7172 ab Mo, 06.10.14
6 x 18.30-21.00 Uhr € 75,00
Lehrbuch: OUP (Oxford University Press)
Headway A2 Students Book & CD with Workbook , CD & CD-Rom Pack (Germany), 9780194716499
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 3 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs / Fortsetzung 1

7173 ab Mo, 10.11.14
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs / Fortsetzung 2

7174 ab Mo, 12.01.15
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

Sprachberatung?
08106-359035

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 96

MITTELSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit an der Realschule Englisch gelernt haben und damals schulische Grundkenntnisse erlangt haben.
Europäischer Referenzrahmen B1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Englisch Mittelstufe

7106 ab Mo, 13.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Next B1/1, Hueber Verlag, ab L. 5
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruberstr. 4,
Verena Plomer

7108 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1 Part one, ab L. 3
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7112 ab Do, 09.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch:New Headway B1,Part 1, ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7113 ab Mi, 08.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Key B1, ab Unit 9A
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7114 ab Mi, 08.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: NEXT, B1, Hueber Verlag, ca. ab L. 8
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Tonja Stöger

7115 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: KEY, B2. Cornelsen Verlag, ab L. 2
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7118 ab Mo, 06.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Ein Kurs für SeniorInnen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

Auf folgender Internet-Seite des Hueber-Verlags können Sie online Ihr Niveau überprüfen:

www.hueber.de/next/einstufung/

7120 ab Mi, 08.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, 6-8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7122 ab Di, 07.10.14
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Headway B1, Part 2, ca, ab L. 2
Vor Beginn des Buches wird noch das Ende des vorherigen Bandes wiederholt. Neue TeilnehmerInnen werden mit Kopien ausgestatttet.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mary Merker

7125 ab Di, 07.10.14
13 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Band 1, Oxford Universtity Press, ab L. 3
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

Auffrischungskurs - Pre Intermediate / Mittelstufe

7175 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Key, B2. Teil 1, Cornelsen Verlag, ab L. 6A
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Heike Stephan-Koblizek

AUFBAUSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymnasialen Mittelstufe gelernt und damals einen soliden Grundstock erworben haben.
Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Englisch Aufbaustufe

7138 ab Mo, 06.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren Inhalte der Kursstunden bestehen aus Konversation und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7141 ab Mo, 06.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
New Headway Upper Intermediate, ab L. 10
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7142 ab Do, 09.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren Inhalte der Kursstunden bestehen aus Konversation und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

Geschenkideen im "Haus an der Dorfstraße"!

Keramikgeschirr, Holzspielzeug, Dekoartikel, Glückwunschkarten, Kerzen usw. aus eigener Produktion

Soziale Dienste

Öffnungszeiten: Mo- Fr 9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

„Haus an der Dorfstraße", Dorfstraße 28, Vaterstetten, 08106 / 99676 -160

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 97

KONVERSATION

Englisch Konversation

7157 ab Mi, 08.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
In diesem Kurs sollen TeilnehmerInnen Schritt für Schritt zum freien und spontanen Sprechen geführt werden. Selbstverständlich werden bei Bedarf auch grammatische Probleme thematisiert.
Hauptziel des Kurses ist jedoch, Sprechbarrieren abzubauen, damit Sie auf Reisen in englischsprachigen Ländern unbeschwert und ohne Angst vor Fehlern ''loslegen" können.
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7158 ab Di, 07.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Ein Kurs für Senior/innen
Wir erörtern Texte aus "Spotlight" und sprechen über aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gabriela Cate

7159 ab Do, 09.10.14
15 x 17.30-19.00 Uhr € 90,00
In diesem Kurs sollen TeilnehmerInnen Schritt für Schritt zum freien und spontanen Sprechen geführt werden. Selbstverständlich werden bei Bedarf auch grammatische Probleme thematisiert.
Hauptziel des Kurses ist jedoch, Sprechbarrieren abzubauen, damit Sie auf Reisen in englischsprachigen Ländern unbeschwert und ohne Angst vor Fehlern ''loslegen" können.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gail Zelinski

7160 ab Do, 09.10.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 90,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gail Zelinski

7161 ab Mo, 06.10.14
15 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
A conversation course that mainly deals with everyday topics at an intermediate level, B1/B2-
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Mary Merker

7162 ab Di, 07.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
A conversation course that mainly deals with everyday topics at an intermediate level, B1/B2-
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Tonja Stöger

7164 ab Do, 09.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7166 ab Do, 09.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Englisch für den Beruf, A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Englisch lernen und das Gelernte vor allem im Beruf anwenden wollen.
Lehrbuch: Business English for Beginners, A1, Lektion 1, Cornelsen Verlag

7910 ab Do, 09.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 105,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Silke Wübbena-Schiegl

Englisch fürs Büro - Pre Intermediate A2

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz des Öfteren mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7911 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"New Basis for Business, Pre-intermediate, Cornelsen Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Englisch fürs Büro - Intermediate B1, B2

Sie benötigen Englisch in ihrem Arbeitsalltag und möchten ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern. Dieser Kurs vermittelt berufsbezogenen Wortschatz, fördert interkulturelle Kompetenzen und bereitet Sie durch die Beschäftigung mit authentischen Inhalten auf anfallende Geschäftssituationen vor.

7912 ab Mo, 06.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"Basis for business B1", Cornelsen
Kursbuch mit CDs und Phrasebook
ISBN 978-3-06-521005-8
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Business Saturdays

The seminar will cover the language and structures needed when dealing with business partners.
To include: Introductions, small talk, telephone calls/conferences, meetings, planning and giving presentations,
problem-solving language, negotiations and handling conflict. All students will be encouraged to talk and use the language and structures in role-play.
Level B1

7940 € 80,00
Sa, 08.11.14 9.00-16.00 Uhr
Sa, 15.11.14 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Grammar Day 1

A review of the tenses: This seminar will include a lot of talking - the Grammar will be presented in such a way that students can see how the structures work and when they are used. Clear examples will be given and every student will have the opportunity to use these structures and relate them to their everyday routine and work.

7190 Sa, 18.10.14
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

Grammar Day 2

7191 Sa, 29.11.14
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

The English Literature Circle

We meet once a month and deal mainly with modern (19th/20th century) English and American literature. The twofold aim of our course is to intensify and broaden the already knowledge of English by practising it in discussions and to get a deeper insight into the different currents of literature in the English language. The texts cover all three genres (novels,plays,poems) and are usually not longer than 200 pages. Since there is a great variety of films and theatre performances in Munich throughout the year, we also try to launch as many ''active" activities as possible.
Book to be read for the first session: Anthony McCarten, "The English Harem"

7193 ab Do, 09.10.14
10 x 19.30-21.30 Uhr € 72,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

7194 ab Do, 23.10.14
10 x 19.30-21.30 Uhr € 72,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 98

The Moviegoer

Im Laufe des Semesters werden zwei Filme in englischer Originalsprache vorgestellt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.
Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS.

7196A Do, 16.10.14
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Sonja Hauser

7196B Do, 29.01.15
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Sonja Hauser

"Loosen your tongue!" - Englisch Stammtisch

Sie möchten Sich nicht in einen regelmäßigen Kurs einschreiben. Sie sprechen schon passabel Englisch, und ein loses Treffen ein Mal im Monat wäre genau das Richtige, damit die Kenntnisse nicht ganz einrosten.

7198A Do, 23.10.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198B Do, 13.11.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198C Do, 11.12.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198D Do, 15.01.15
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Französisch Anfänger

7200 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Farah Boudjellab

7201 ab Di, 07.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Ursula Knauer

Französisch Grundstufe Fortsetzung ab 2. Semester

Französisch Grundstufe

7205 ab Mi, 08.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1, ca. ab L. 6
ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Farah Boudjellab

7206 ab Mi, 08.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1,
Hueber Verlag, ca. ab L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang
Seerosenstraße, Kl. 7a, Hélène Maréchal

7207 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 129,00
Lehrbuch: On y va! A1, ab L. 4/5
ISBN: 978-3-19-003325-6
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang
Wittelsbacher Weg, Hildegard Petschik

7208 ab Mi, 08.10.14
15 x 19.10-20.40 Uhr € 129,00
Lehrbuch: On y va! A2
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Marie-Cecile Rheinwald

7209 ab Di, 07.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A2, ab L. 7
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Ursula Knauer

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen
A 2 (Pont Neuf 2, L. 1-3)
B 1 (Pont Neuf L. 3-12)

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Französisch Mittelstufe

7211 ab Mi, 08.10.14
17 x 18.40-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1, ca. ab. L4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang
Seerosenstraße, Kl. 7a, Hélène Maréchal

7215 ab Di, 07.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1, ca. ab. L. 6
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Brita Andrees-Cremer

7216 ab Mo, 06.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Édito, B1, Didier, ab L.2
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Martine Worlitzer

7217 ab Do, 09.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1 (Hueber Verlag), ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Genevieve Paye

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 99

Auf folgender Internet-Seite des Hueber-Verlags können Sie online Ihr Niveau überprüfen: www.hueber.de/next/einstufung/

7243 ab Do, 09.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: ''Ecoute" und Tagespresse
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Hélène Maréchal

KONVERSATION

Französisch Konversation

7260 ab Do, 09.10.14
15 x 8.50-10.20 Uhr € 120,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d'évènements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Hélène Maréchal

7262 ab Do, 09.10.14
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d'évènements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Genevieve Paye

7265 ab Do, 09.10.14
12 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jutta Haenisch

Stadtführung auf Französisch - Découvrez Munich: Le Quartier de Schwabing

Cette ancienne voisine de Munich etait longtemps tout simplement un petit village de banlieue. A la fin du 19ième siècle il est devenue un quartier pour les artistes - le ''Montmartre" de Munich. Que ce qu´il a rester des cette epoque? Des petites et aussi quelques nobles maisons, la petite eglise et un chateau d'éte.
Treffpunkt: Ecke Martius/Leopoldstraße beim nördlichen U-Bahn-Ausgang
4220 Mo, 13.10.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Italienisch Anfänger

7300 ab Mo, 06.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch::"Con piacere A1", Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Christina Bäuml-Nicolardi

7301 ab Di, 07.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: "Con piacere" A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

7302 ab Mo, 13.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: "Con piacere A1", Klett Verlag
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruberstr. 4,
Verena Plomer

7303 ab Di, 07.10.14
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch::"Con piacere A1", Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch für den Urlaub

Kleine Schritte - Große Wirkung
Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste "sprachliche Rüstzeug" zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.
Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.
7380 € 32,00
Fr, 07.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 08.11.14 9.30-12.30 Uhr
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dora Comis

Italienisch Intensivkurs für Anfänger in den Herbstferien

für einen schnellen und intensiven Einstieg in die italienische Sprache
7385 € 120,00
Mo, 27.10.14 18.00-21.00 Uhr
Di, 28.10.14 18.00-21.00 Uhr
Mi, 29.10.14 18.00-21.00 Uhr
Do, 30.10.14 18.00-21.00 Uhr
Fr, 31.10.14 18.00-21.00 Uhr
Lehrbuch: Con Piacere A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Dr. Laura Fedeli

Italienisch Anfängerkurs mit Superlearning

Italienisch mit (fast) allen Sinnen
An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzweiligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pensum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben, phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmomente, Bewegungslernen und kulturelle Information fördern einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Gruppendynamik, Lernklima und sich an touristischen Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken Motivation, verhindern Monotonie und sorgen dafür, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören noch Sehen noch Fühlen vergeht.
Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jogging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen! Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis enthalten.
7390 € 140,00
Do, 08.01.15 18.30-21.30 Uhr
Fr, 09.01.15 18.30-21.30 Uhr
Sa, 10.01.15 9.00-18.00 Uhr
So, 11.01.15 9.00-16.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Alexander Haider

Italienisch Superlearning Fortsetzung 1

7391 € 140,00
Do, 05.02.15 18.30-21.30 Uhr
Fr, 06.02.15 18.30-21.30 Uhr
Sa, 07.02.15 9.00-18.00 Uhr
So, 08.02.15 9.00-16.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Alexander Haider

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 100

GRUNDSTUFE Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A1, A2 (ab L.8)

Italienisch Grundstufe

7310 ab Di, 07.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: “Con piacere A1”,
Klett Verlag, ab. L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Nicola Salerno

7311 ab Do, 09.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch:”Con piacere A1”, Klett Verlag, ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Michela Barthelmeus

7312 ab Di, 07.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 8
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Christina Bäuml-Nicolardi

7313 ab Mo, 06.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L.3
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Egle Salerno

7314 ab Mi, 08.10.14
15 x 8.45-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Scilla Fioroni-Schmittel

7315 ab Mi, 08.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michela Barthelmeus

7316 ab Mo, 06.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- und Mittelschule, Modul in der
Seerosenstraße 15, rechts,
Giancarla Taborelli-Ruther

7317 ab Do, 09.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Vertiefen bzw Wiederholen der bisher gelernten Grammatik (Allegro 1), Erweiterung des Wortschatzes und Üben des freien Redens. Dies soll durch Bearbeiten von neuen Texten aus anderen Lehrbüchern und Zeitschriften, Lesen von Roman-Ausschnitten und Hören von Musikstücken, Rollenspiele etc erzielt werden.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

Anmeldungen unter:
08106-359035

7318 ab Di, 07.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Con Piacere (Klett Verlag),
A2 ab Lektion 5
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Claudia Palumbo

7319 ab Do, 09.10.14
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Martin Schmittel

7321 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: “Con piacere” B1, Klett Verlag,
ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Margit Fischer

7322 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab. L.7
Der Kurs ist für Teilnehmer mit leichten Grundkenntnisse der ital. Sprache gedacht.
Wir erlernen auf Grundlage einfacher grammatikalischer Übungen die ersten Schritte zur Beherrschung der ital. Sprache.
Neben dem starken Einfluss der Hilfsverben ‘’avere” und ‘’essere” spielt der spielerische Einsatz des Erlernten während der Unterrichtseinheiten eine entscheidende Rolle.
Zusätzliche Lernunterlagen werden durch den Dozenten gestellt.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Egle Salerno

7324 ab Do, 09.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L.10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Michela Barthelmeus

7325 ab Di, 07.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag, ab L. 5
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Margit Fischer

7326 ab Do, 09.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Vertiefen bzw Wiederholen der bisher gelernten Grammatik (Allegro 2), Erweiterung des Wortschatzes und Üben des freien Redens. Dies soll durch Bearbeiten von neuen Texten aus anderen Lehrbüchern und Zeitschriften, Lesen von Roman-Ausschnitten und Hören von Musikstücken, Rollenspiele etc erzielt werden.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

7327 ab Di, 07.10.14
15 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Giancarla Taborelli-Ruther

MITTELSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Italienisch Mittelstufe

7330 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag, ca. ab L.2
Poing, Grund- und Mittelschule, Modul in der Seerosenstraße 15, rechts,
Giancarla Taborelli-Ruther

7331 ab Mi, 08.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Margit Fischer

7344 ab Do, 09.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Linea Diretta 2, Hueber Verlag, ca. ab L. 14
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Martin Schmittel

7345 ab Di, 07.10.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial: Qua e là per l’Italia,
(Hueber Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Margit Fischer

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 101

7346 ab Di, 07.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Se vuoi non solamente approfondire le tue conoscenze in italiano, ma anche trovare piu sicurezza nell'agire di situazioni quoditiane nel modo di esprimerti chiaramente diremmo che sarai giusto nel nostro corso d'italiano.
La nostra intenzione in commune è sempre di portare in avanti e di migliorare la nostra strutture linguale della bellissima lingua italiana. Durante il corso facciamo tanti esercizi pratici e parliamo sempre in lingua italiana di diversi temi per aggiornare anche il nostro lessico della lingua italiana.
Lehrbuch: Langenscheidt,
Praktisches Lehrbuch
ISBN: 978-3-468-26183-1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Nicola Salerno

7347 ab Di, 07.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber

7348 ab Mo, 06.10.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: Qua e là per l'Italia,
Hueber Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Margit Fischer

7349 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/inen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber

AUFBAUSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Italienisch Aufbaustufe

7350 ab Do, 09.10.14
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7351 ab Mo, 06.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Maria Poggi-Reber

7352 ab Do, 09.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Im Vordergrund stehen Gespräche und die Übung und Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Außerdem lesen wir kurze Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Büchern und nutzen Hörtexte, um Grammatik zu wiederholen und den Wortschatz zu erweitern. Der Roman "Mal di pietre" von Milena Agus wird als kursbegleitende Lektüre weiter gelesen.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7353 ab Di, 07.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Claudia Palumbo

KONVERSATION

Italienisch Konversation

7354 ab Mo, 06.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Margit Fischer

7355 ab Mi, 22.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Parlare italiano, scrivere, tradurre, leggere articoli e libri e vedere dei film ognitanto - ecco il nostro corso!
Kleingruppenkurs, 6-8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Geni Vafiopoulos

7358 ab Di, 07.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7359 ab Di, 07.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Wir lesen den Roman ''Le stagioni di Giacomo" und nutzen verschiedene dort angesprochene Themen zu Diskussionen und zur Wiederholung von Redemitteln und Grammatik. Aber auch aktuelle Zeitungsartikel, Auszüge aus Radiosendungen und andere Materialien finden Platz und regen zum Austausch und zu Gesprächen an.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

7360 ab Do, 09.10.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Wir lesen literarische Texte (im Moment ''Sostiene Pereira" von A. Tabucchi), hören Auszüge aus Interviews, Radiosendungen und Hörbüchern, wiederholen Grammatik und Alltagswortschatz. Auch Diskussionen und Gespräche ermöglichen es uns, unser Italienisch stetig zu üben und zu verbessern.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7361 ab Mi, 08.10.14
15 x 17.00-18.30 Uhr € 120,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7362 ab Do, 09.10.14
15 x 9.30-11.00 Uhr € 90,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Zorneding, Gasthof zur Post, Rita Lick

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 102

7363 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Alla base di testi letterari contemporanei le conoscenze della lingua italiana vengono approfondite.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilmehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7364 ab Di, 07.10.14
8 x 18.00-19.30 Uhr € 48,00
14tägig !
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Alexandra Krause

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Cineclub Italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handelt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7396A Mo, 13.10.14
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Alexandra Krause

Cineclub italiano

7396B Mo, 01.12.14
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Alexandra Krause

Canaletto. Bernardo Bellotto malt Europa - in Italiano

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek
La VHS vi offre una visita guidata in lingua italiana nella Alte Pinakothek di Monaco di Baviera, dove sarà presentata in autumno una grande esposizione dedicata al famoso pittore veneziano Bernardo Bellotto, più conosciuto forse con il nome d'arte "Il Canaletto".
Opere famose documentano la fama di Canaletto, conteso tra Venezia e Roma, ma anche alle corti di Vienna, Dresda e Varsavia (Wien, Dresden und Warschau).
Anche a Monaco Canaletto si fermò alcuni mesi nel 1761, a dipingere per incarico del Principe Elettore (für den bayerischen Kurfürsten) Maximilian III. Joseph. Tre grandi quadri rimasero a Monaco: un vasto panorama della città e due vedute del Castello di Nymphenburg. Questi tre quadri sono stati restaurati proprio per questa esposizione e hanno riacquistato l'antico splendore. Così possono oggi essere annoverati tra le opere principali dell'artista e considerati eccezionali per la documentazione storica di Monaco.
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt Kasse

3333 Do, 13.11.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Giovanni D´Andrea

Canzoni italiane

An diesem Abend werden außerhalb eines Lehrbuches Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Chansons und Schlagern der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann.
Auch für Teilnehmer geeignet, die keinen Kurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

7397 Fr, 14.11.14
18.00-21.00 Uhr € 17,20
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3, Wilhelm Straub

SPANISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Spanisch Anfänger

7400 ab Mo, 06.10.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos A1, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carolina Santana

7401 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos A1, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

7402 ab Mi, 08.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Con Gusto, A1, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Erika Anglarill Ortiz

Spanisch Anfängerkurs am Wochenende

Spanisch-Anfängern, die am Wochenende in kompakter Form lernen möchten, bietet die vhs Vaterstetten dazu die Möglichkeit an zwei Wochenenden. Die Kursform ermöglicht einen raschen Einstieg in die Sprache und einen relativ großen Lernerfolg in kurzer Zeit. Natürlich sollte man auch danach am Ball bleiben.

7480 € 96,00
Fr, 14.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 15.11.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 21.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-17.00 Uhr
Caminos Neu A1, Klett Verlag
(Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

Sprachberatung?
08106-359035

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 103

GRUNDSTUFE
(Fortsetzung ab 2. Semester)
Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

Spanisch Grundstufe

7406 ab Do, 09.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: “Con Gusto A1”, Klett Verlag, ab L. 8
Poing, Grund-u. Mittelschule, Gruberstr. 4,
Erika Anglarill Ortiz

7407 ab Do, 06.11.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Caminos Neu A1,
Klett Verlag, ca. ab L.8
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Carolina Keller-Meléndez

7408 ab Do, 09.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-
Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7409 ab Di, 04.11.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag,
ca. ab L. 11
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Carolina Keller-Meléndez

7411 ab Do, 09.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: “Con Gusto A2”, Klett Verlag, ab L. 7
Poing, Grund-u. Mittelschule, Gruberstr. 4,
Erika Anglarill Ortiz

7414 ab Do, 09.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu B1, Klett Verlag, ab L. 1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-
Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7417 ab Di, 07.10.14
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag,
ISBN: 3125149564, ab L. 11
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Francisca Muñoz-Palacios

MITTELSTUFE
Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Spanisch Mittelstufe

7419 ab Mo, 06.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag,
ISBN: 3125149588, ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Francisca Muñoz-Palacios

7421 ab Mo, 06.10.14
12 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Si usted tiene un nivel intermedio (B1) y desea mejorar sus conocimientos, este es el curso correcto. Seguiremos descubriendo juntos la cultura del mundo de habla hispana, profundizaremos en algunos aspectos gramaticales y pasaremos un rato agradable conversando en español. ¡Bienvenido!
Lehrbuch: Avenida B2, ab Lektion 4, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Virginia Cuevas-Galvez

7422 ab Mo, 06.10.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Carolina Santana

7423 ab Mo, 06.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett Verlag,
ab Lektion 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

Spanisch Konversation

7460 ab Di, 07.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Si ha alcanzado el nivel intermedio (B1) y le interesa ‘‘el mundo hispano”, este curso le ofrece la posibilidad de acercarse a su cultura y sociedad así como de tratar aspectos de la historia y geografia.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

7461 ab Di, 07.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert. (Nivel C1)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

Festival de Empanadas

in spanischer und deutscher Sprache!
Empanadas, o pasteles rellenos, son un tradicional plato único en ronda de amigos y familia en Chile, Uruguay, Paraguay y Argentina. Se prepararán en clase así como la masa, los rellenos de carne, jamón y queso, maís, atún y palmitos. Según el país o la región existen variaciones en sus rellenos. Las empanadas pueden ser fritadas o al horno. Habitualmente las empanadas se acompañan por un buen vino tinto. Postre: Flan de Leche Condensada.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9236 Fr, 16.01.15
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Larissa Deubzer

Idioma con Salsa

Salsa-Spanisch-Workshop
Salsa und Spanisch, eine natürliche Verbindung! In diesem Workshop werden wir die Grundschritte des Salsa und anderer lateinamerikanischer Tänze erlernen und dabei auch auf die Texte der Lieder eingehen. Mit guter Laune werden wir zu leidenschaftlichen Liedern tanzen und so auch Spanisch üben.

7490 € 30,00
Sa, 18.10.14 19.00-21.15 Uhr
So, 19.10.14 19.00-21.15 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Carolina Santana

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 104

Sprachen
Griechisch, Türkisch, Chinesisch, Japanisch, Polnisch

GRIECHISCH

Griechisch Grundstufe A2
7503 ab Mo, 06.10.14
15 x 19.45-21.15 Uhr € 107,00
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Pame A2, Lektion 1, Hueber Verlag
Kursbuch: 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0
In der Gebühr sind € 3,00 für Kopien enthalten.
Ebersberg,Realschule, Dr.- Wintrich-Str. 64,
Pavillon, Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe Fortsetzung
7506 ab Do, 09.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Ellenika Tora"
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Halitsa Walter-Venios

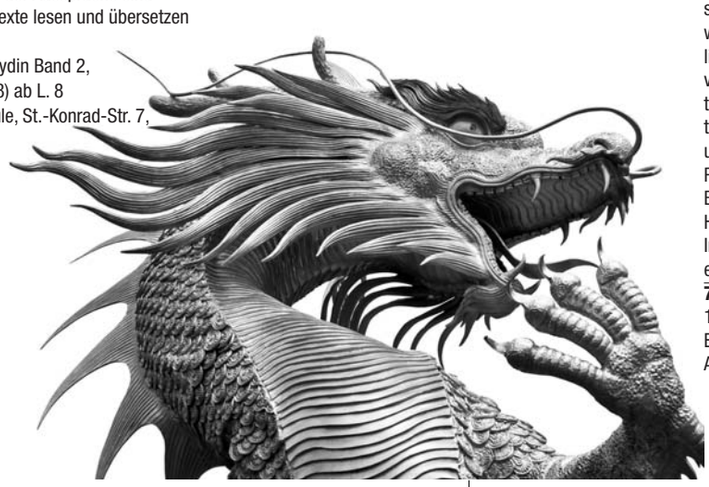
TÜRKISCH

Türkisch Anfänger
7708 ab Do, 25.09.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 115,50
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X)
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Türkisch Fortsetzung
7710 ab Do, 25.09.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 115,50
Wenn Sie bereits einen Basiswortschatz und Kenntnisse über einige Verben besitzen, sowie kleinere Sätze bilden können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.8
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Türkisch für Fortgeschrittene
7712 ab Di, 23.09.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 115,50
Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn
- Sie solide Grundkenntnisse der Grammatik haben
- einen Alltagswortschatz haben
- recht sicher in der Aussprache sind
- und kleinere Texte lesen und übersetzen können.

Lehrbuch: Günaydin Band 2,
(3-88226-295-8) ab L. 8
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller



CHINESISCH

Chinesisch Anfängerkurs
Dieser Kurs bietet sich für China-Interessierte an, die es wagen möchten, in die für Europäer nicht leicht zu erlernende Chinesische Sprache einzusteigen.
Dabei werden Sie in diesem Kurs nicht nur authentisches Chinesisch lernen, sondern auch einen Einblick in die chinesische Gesellschaft und Kultur erhalten.
Schwerpunkt ist hierbei die Vermittlung der praktischen Sprachanwendung: die Teilnehmer lernen von Beginn des Lernprozesses an, Chinesisch aktiv anzuwenden. Aber auch der Vermittlung von Phonetik, Grammatik, Vokabular (inklusive Schriftzeichen) und Diskurskompetenz wird große Beachtung geschenkt, um eine solide Basis für weiterführende Kurse zu erlangen.
Die Teilnehmer lernen, in ersten wichtigen Alltagssituationen zu kommunizieren und erhalten ein ausbaufähiges Basiswissen von 100 bis 200 Schriftzeichen.
Lehrbuch: "Das Neue Praktische Chinesisch", Verlag: Chinabooks E. Wolf, Sprache: Deutsch, Mandarin
Um sinnvoll mit dem Lehrbuch arbeiten zu können, sollte man sich auch das dazugehörige Arbeitsbuch anschaffen.
7718 ab Mi, 08.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jing Liu

Chinesisch Grundstufe Fortsetzung
Ziel des Kurses ist es, durch systematisches Training der Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibkompetenz, sowie durch die Beschäftigung mit Struktur und Funktion der Sprache und Vertiefung des dazugehörigen kulturelles Hintergrundwissens die kommunikativen Fähigkeiten der Lernenden zu fördern und weiter zu entwickeln.
Die Teilnehmer werden durch systematisches Training ihre Kenntnisse weiter ausbauen und vertiefen und am Ende des Kurse ca. 500 Schriftzeichen beherrschen.
Lehrbuch: Chinesisch für Deutsche 1
Verlag: Helmut Buske Verlag
7719 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jing Liu

JAPANISCH

Japanisch Anfängerkurs
7730 ab Di, 07.10.14
10 x 10.30-12.00 Uhr € 81,00
Japanisch im Sauseschritt 1
(978-4-9900384-7-2)
Haar, Volkshochschule, Münchenerstr. 3,
Yuko Toedter

Japanisch Grundstufe
7731 ab Mi, 08.10.14
10 x 19.30-21.00 Uhr € 81,00
Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Japanisch im Sauseschritt 1
(978-4-9900384-7-2), ab L. 16
Haar, Volkshochschule, Münchenerstr. 3,
Yuko Toedter

7732 ab Mi, 08.10.14
10 x 18.00-19.30 Uhr € 81,00
Für Teilnehmer mit u.a. folgenden Vorkenntnissen:
- Hiragana, Zahlen, Vergangenheitsform mit -shita, Grundwortschatz, Adjektive, Verben in -te Form

Japanisch im Sauseschritt 1
(978-4-9900384-7-2), ab L. 24
Haar, Volkshochschule, Münchenerstr. 3,
Yuko Toedter

Sushi
The key for making sushi nicely is how you cook rice properly. In this course you will find different styles of sushi which are Makizushi (Sushiroll), Temaki (handroll) und Gunkann. You will lern traditional way in Japan and also you will get some ideas for creative way in Germany. Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.
9224 Do, 13.11.14
18.00-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Satoko Takeuchi

POLNISCH

Polnisch für die Reise
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Polnischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Urlaub in Polen liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf einfache Weise in typischen Situationen zu verständigen. Wir trainieren in kurzen Unterrichtseinheiten durch unterhaltsame Dialoge und Übungen alle wichtigen Redemittel, die im Urlaub benötigt werden (z.B. Begrüßung/Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).
In der Gebühr sind € 2,00 für Materialkosten enthalten. Material bringt die Kursleiterin mit
7736 ab Sa, 18.10.14
1 x 10.00-17.00 Uhr € 36,40
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Aneta Auberger

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 105

Polnisch, Kroatisch, Ungarisch, Niederländisch, Tschechisch, Russisch

Polnisch Anfängerkurs

7737 ab Di, 11.11.14
8 x 18.45-20.15 Uhr € 68,80
Minigruppe, 5 bis 6 Plätze
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits einfache Alltagsgespräche führen und verstehen können. Unsere Themen sind Kultur, Landeskunde und Literatur. Im Vordergrund stehen Sprechen und Ausdrucksfähigkeit, Grammatikübungen runden das Programm ab.
Lehrbuch: Polski bez tajemnic, Cz..1.B1,Lektion 3/4, Krakow, ISBN: 978-83-233-2784-4
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19,
Aneta Auberger

Polnisch Mittelstufe B1

7738 ab Di, 07.10.14
15 x 17.05-18.35 Uhr € 134,00
Minigruppe, 5 bis 6 Plätze
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits einfache Alltagsgespräche führen und verstehen können. Unsere Themen sind Kultur, Landeskunde und Literatur. Im Vordergrund stehen Sprechen und Ausdrucksfähigkeit, Grammatikübungen runden das Programm ab.
Lehrbuch: Polski bez tajemnic, Cz..1.B1,Lektion 3/4, Krakow, ISBN: 978-83-233-2784-4
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19,
Aneta Auberger

KROATISCH

Kroatisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ganz orientiert an den Bedürfnissen, die Sie als Reisende haben, üben wir vor allem typische Reisesituationen im Restaurant, bei Auskunftstellen, im Hotel usw. Dabei gehen wir vor allem praktisch vor.

7739 ab Mi, 05.11.14
10 x 18.30-19.30 Uhr € 129,00
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17,
Iva Niedermaier

Kroatisch Grundstufe Fortsetzung 2

7740 ab Di, 07.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Iva Niedermaier

UNGARISCH

Ungarisch Anfängerkurs

7755 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Edit Niedermayer

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch Fortsetzung

7757 ab Di, 07.10.14
8 x 19.30-21.00 Uhr € 68,80
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Welkom, Klett Verlag, ab L. 13
14-tägig
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19,
Jantina Engelina Klok-Glufke

TSCHECHISCH

Tschechisch Anfängerkurs

''Ahoj lidi"
Ein Kurs in kurzer aber sehr intensiver Form, in dem Ihnen die ersten wichtigsten grammatischen Prinzipien und Wendungen für die Alltagskommunikation (ca. das Pensum eines VHS-Semesters) schnell und mit viel Humor vermittelt werden.

7758 € 96,00
Fr, 10.10.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 11.10.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 17.10.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 18.10.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 1 Fortsetzung

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen die über gesicherte Basiskenntnisse verfügen und diese weiter ''Schritt für Schritt" vertiefen und ergänzen wollen. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und leicht mit praktischen Themen umzugehen um die Kommunikation im Alltag problemlos zu meistern.
Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt," L.Holá, ''Cestina pro ''zivot," Alena Nekovárová (15 moderních konverzacních témat) weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung

7759 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen die über Basiskenntnisse verfügen und diese ''Schritt für Schritt" sichern und vertiefen wollen. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und leicht mit praktischen Themen umzugehen um die Kommunikation im Alltag problemlos zu meistern. Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt" L.Holá, (Lektion 13) Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 2 Fortsetzung

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen die bereits über gute Kenntnisse des Tschechischen verfügen und diese weiter vertiefen und erweitern wollen.
Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt" L. Holá, ''Cestina pro zivot" Alena Nekovárová (15 moderních konverzacních témat), weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung. Die neu erlernte Grammatik wird in dem Kurs in der Lektüre von kurzen geeigneten Texten geübt und anschließend noch ebenfalls in Konversation aktiv angewendet.

7760 ab Mo, 06.10.14
15 x 19.50-21.20 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt", L. Holá, (Lektion 18) Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

RUSSISCH

Russisch Anfängerkurs am Wochenende

7766 € 96,00
Fr, 21.11.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 28.11.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 29.11.14 10.00-17.00 Uhr
Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die mit ein wenig mehr Zeitaufwand und Engagement das Erlernen des Russischen in Angriff nehmen und sich möglichst schnell eine solide Basis schaffen möchten. Nach Ende des Semesters kann auf Wunsch mit der Dozentin ein Zeitformat für einen weiter führenden Kurs abgesprochen werden.
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
(Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Olga Beck

Russisch Wochenendkurs Fortsetzung

7767 € 96,00
Fr, 16.01.15 18.30-21.30 Uhr
Sa, 17.01.15 10.00-17.00 Uhr
Fr, 23.01.15 18.30-21.30 Uhr
Sa, 24.01.15 10.00-17.00 Uhr
Fortsetzung des Anfängerkurses
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
(Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Olga Beck

Russisch Mittelstufe (B1)

7768 ab Mo, 06.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 2", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Olga Beck

Russisch Aufbaustufe (B2)

7770 ab Mo, 06.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Teilnahmevoraussetzungen sind solide Grundkenntnisse, Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Olga Beck

FB7:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 12:45 Seite 106

Schwedisch, Arabisch, Brasilianisch, Bulgarisch Rumänisch, Ukrainisch, Deutsch als Fremdsprache

SCHWEDISCH

Schwedisch Anfängerkurs

7772 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Anna Müller

Schwedisch Grundstufe Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die Interesse an der schwedischen Sprache und Kultur haben. In diesem Kurs üben Sie konkrete Dialoge und erwerben eine alltagstaugliche Sprachbasis.
Schwedisch gehört zu den germanischen Sprachen und ist somit relativ einfach für Deutschsprachige zu lernen.

7773 ab Mi, 08.10.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Välkomna! (A1-A2) Klett Verlag -
Kursbuch ISBN: 978-3-12-527941-4,
Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-527943-8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Anna Müller

ARABISCH

Arabisch Anfängerkurs

7776 ab Mi, 08.10.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes
Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Mohamed Ramadan

Arabisch Grundstufe Fortsetzung

7778 ab Mi, 08.10.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Forts. von X7777 und X7778
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes
Hocharabisch, Band 1
(ISBN: 3-921598-26-5), ca. ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben
Hypobank, Mohamed Ramadan

BRASILIANISCH

Brasilianisch Grundstufe Fortsetzung 2

Die "Copa do Mundo de Futebol" ist gerade vorüber. 2016 folgen die"Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro" Zwei viel diskutierte Sport Highlights auf diesem faszinierenden aufstrebenden Subkontinent Südamerikas, dem fünftgrößten Land der Erde, in dem portugiesisch gesprochen wird.
Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundstrukturen der Grammatik und der Aussprache, damit Sie in Alltagssituationen zurecht kommen und auf einen erlebnisreichen Aufenthalt in Brasilien vorbereitet sind.
Ziel des Kurses ist auch, den Teilnehmern Geschichte, Kultur und Entwicklung des Landes nahe zu bringen.

7782 ab Do, 09.10.14
15 x 17.15-18.45 Uhr € 120,00
Ein Kurs für für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen-
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: "Oi, Brasil", Hueber Verlag, ab L. 5
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sabina De Calheiros-Veloso

München-Führung in Portugiesisch/Brasilianisch

Kennen Sie München wirklich? Você conhece Munique- cidade linda?
Passeio guiado por Munique em português. Geführter Rundgang durch München auf Portugiesisch/ Brasilianisch!
Ich werde Sie durch die Münchner Altstadt führen und in einfachem verständlichem Portugiesisch/ Brasilianisch die schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt zeigen. Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen schon ab der Grundstufe II (A 1) des Europäischen Referenzrahmens sind herzlich willkommen. (Notfalls behelfen wir uns auch mal in Deutsch)
Als Abschluss gehen wir zusammen einen cafézinho trinken.
Ich freue mich auf Sie! Sejam bem-vindos!
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

7798 So, 14.09.14
14.00-17.00 Uhr € 15,00
München, Sabina De Calheiros-Veloso

BULGARISCH

Bulgarisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Bulgarischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Bulgarien-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf bulgarisch"durchzufrage" und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Bulgarien-Urlaub begegnen können. Die Materialkosten sind In der Kursgebühr enthalten. Material bringt die Kursleiterin mit.

7785 ab Mi, 21.01.15
4 x 19.30-21.00 Uhr € 38,50
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Irina Gähler

RUMÄNISCH

Rumänisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Rumänischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Urlaub in Rumänien liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf einfache Weise in typischen Situationen zu verständigen. Wir trainieren in kurzen Unterrichtseinheiten durch unterhaltsame Dialoge und Übungen alle wichtigen Redemittel, die im Urlaub benötigt werden (z.B. Begrüßung/Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).

7788 So, 25.01.15
10.00-17.00 Uhr € 36,40
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Laura Maria Richter

UKRAINISCH

Ukrainisch Einsteigerkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die Struktur der ukrainischen Sprache. Der Gelernte wenden wir im Kurs praktisch mit Übungen an.

7790 ab Mo, 19.01.15
4 x 19.00-20.30 Uhr € 43,00
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch Grundstufe A1

7822 ab Mo, 06.10.14
30 x 20.00-21.30 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Themen 1 aktuell, Kursbuch-und Arbeitsbuch, Lektion 1-5
(ISBN 978-3-19-181690-2)
Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Deutsch-Kenntnissen
Der Kurs findet 2x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Imke Zeißig

Deutsch Mittelstufe B1

7824 ab Mo, 06.10.14
30 x 18.30-20.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch:
Themen 3 aktuell, Hueber Verlag
Kursbuch: ISBN: 973-3-19-001692-1)
Arbeitsbuch: ISBN: 973-3-19-011692-8)
Der Kurs findet 2x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Imke Zeißig

Deutsch Mittelstufe B2

7825 ab Di, 07.10.14
15 x 18.00-21.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Mittelpunkt Neu,
Klett Verlag, ab L. 10
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Sabine Theurich-Reger

Konversationskurs Deutsch

Wollen Sie Ihren deutschen Wortschatz anwenden und erweitern und Ihnen fehlen manchmal Personen, die Ihnen zuhören und sie ggf. korrigieren ? Dann sind Sie hier im Kurs genau richtig. Wir besprechen und diskutieren aktuelle Themen anhand von Zeitungsartikeln, Blogs aus dem Internet, Auszügen aus Interviews oder Radiosendungen. Die Grammatik und der Satzaufbau werden - bei Problemen - ebenfalls angesprochen.

7850 ab Fr, 10.10.14
15 x 8.30-11.30 Uhr € 168,00
B1 Niveau erforderlich
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Imke Zeißig

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 107

Malen und Zeichnen

Malen, Zeichnen, Werken

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren, Intensivkursen ist die geringere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

Monochrome Acrylmalerei - Farberlebnis pur mit Pigmenten

Dieser Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen, denn er bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, da sie eine viel größere Leuchtkraft besitzen, als fertig gekaufte Acrylfarben. Vermittlung von Grundkenntnissen der Farbenlehre und Kontrastbildung ist selbstverständlich. Dieser Kurs kann auch von Teilnehmern des letzten Semesters belegt werden.

Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7cm), mind. 4 bespannte Leinwände à 40x40cm, Pappteller oder Schälchen als Palette, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung,

8101 Sa, 11.10.14
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

8102 ab Do, 16.10.14
2 x 9.00-12.00 Uhr € 40,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Abstrakte Malerei - das kann ich doch auch!

Wer stand noch nicht vor einem abstrakten Bild und dachte sich: ''das kann ich doch auch!?" Wer es tatsächlich probiert hat, stellte dann vielleicht fest: so einfach ist es doch nicht! Es steckt eine Menge Können dahinter! Dieses wollen wir in diesem Kurs erwerben. Für alle, die immer schon mal abstrakt malen wollten oder es getan haben, gerne Neues lernen wollen. Auch für AnfängerInnen geeignet, die das Gegenständliche überfordert und die sich gerne erst mal nur mit Farbe und Form beschäftigen. Die Frage ''was macht ein gutes abstraktes Bild aus?" soll beleuchtet werden. Die praktische Arbeit steht im Vordergrund, daneben besprechen wir die Qualitätsmerkmale, zu denen Farbe und Form, Struktur und Kontrast gehören.

Bitte mitbringen: Pinsel, verschiedene Stärken, vorhandene Farben (Acryl, Ölpastellkreiden, Strukturpaste etc.), Bleistift und Leinwand oder Pappe als Bildträger (weiteres Material wird im Kurs besprochen).

8103 ab Fr, 09.01.15
5 x 17.00-20.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Experimentieren mit Zeich(n)en und Farbe

''Der Weg ist das Ziel!" - Mit diesem Motto sind Sie eingeladen, sich Raum und Zeit zu geben, um einfach mal anzufangen: Entspannt und mit Muße gestalten, befreit von Ansprüchen Zeichen setzen, mit Strukturen und Farbe spielen, im Flow sein, bis sich vielleicht eine Richtung, ein Thema entwickelt. Durch Bildbeispiele und verschiedene technische Anregungen werden Sie inspiriert, um das Erlebnis des Gestaltens wieder zu entdecken. Das Tun selbst genießen, und das Ergebnis kommt von selbst. Keine besonderen Vorkenntnisse nötig, nur Spaß an Kreativität und Ausdruck.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock oder -papier Din A3, Malkarton oder Leinwand, einige Bleistifte mit verschiedenen Härtegraden (von 2B - 6B), Jaxon Ölpastellkreiden, und natürlich Ihr persönlich bevorzugtes Zeichenmaterial (z.B. Filzstifte, Füller), Farben: Wasserfarbkasten, Acrylfarben, Tusche/Tinte und verschieden dicke Pinsel. Weitere Materialien werden gestellt. Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8105 € 39,00
Fr, 14.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 15.11.14 10.00-13.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bernhard Brand

Die Welt der Karikatur

Ab 15 Jahren

Kaum eine Kunst transportiert so viel Ausdruck wie die Karikaturzeichnung. Von lustigen Momentaufnahmen bekannter Persönlichkeiten greift die Karikatur über gesellschaftskritische Aspekte bis hin zu Kriegen und politisch höchst brisanten Streitfragen alles auf, sodass der Beruf des Karikaturisten auch in unserer Zeit ein eher riskantes Betätigungsgebiet zu sein scheint. Umso wichtiger ist es, die Aussage einer Karikatur auch deuten zu können und die Mühen des Künstlers so lohnenswert zu machen. Was aber müssen Sie als Betrachter beachten, um eine Karikatur richtig zu beschreiben und zu interpretieren?

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, beliebige Stifte

8104 € 24,00
Sa, 08.11.14 10.00-12.15 Uhr
So, 09.11.14 15.15-17.30 Uhr
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Yogesh Rao

(Yogesh Rao)

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 108

Die Urban Sketchers sind eine weltweite Bewegung von Zeichnern, die ihre Skizzen im Internet, unter www.urbansketchers.org der Öffentlichkeit vorstellen und sich im Netz unter Gleichgesinnten austauschen. Es sind immer belebte Gebiete und Menschen, nie reine Landschaften, die gezeichnet werden. Wir treffen uns jeweils in München und skizzieren an unterschiedlichen Orten. Die Skizzen können anschließend im Netz veröffentlicht werden, müssen aber nicht. Hierzu bekommen Sie Hilfestellungen genauso wie Tipps zum Skizzieren. Voraussetzung ist lediglich die Freude am Zeichnen.
Alle Termine finden bei schönem Wetter im Freien statt. Bei schlechtem Wetter gibt es eine wettergeschützte Alternative.

Zeichnen in der Großstadt - Urban Sketchers Deutschland

Wir zeichnen im Hauptbahnhof München. Treffpunkt Gleis 26, am Rammbock.
Wir verwenden die Sitzgelegenheiten vor Ort. Warm anziehen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock (ca. 18 x 24 cm), Schulfüller, Fineliner etc. mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben, wenn vorhanden. Bei weiteren Fragen können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999) oder auf die Website gehen (www.gerhard-marquard.com).

8107 Sa, 31.01.15
11.00-13.15 Uhr € 14,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
München, Gerhard Marquard

Alles ist Plagiat!

Gute Künstler kopieren, das Genie stiehlt!
Alle Künstler machen u. a. bewusst und unbewusst die Bilder Ihrer Künstlerkollegen zu einer Quelle für eigene Kunstwerke. Am ersten Tag spüren wir anhand von Bildmaterial aus der Kunstgeschichte den Werken renommierter Künstler und deren Beeinflussung nach.
Am zweiten Tag malen wir Bilder nach Vorlagen berühmter Maler und entwickeln daraus unsere eigenen individuellen Bildkompositionen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock/Druckerpapier, Bleistift B8, Reißkohle, Knetgummi und Malsachen.
Bei weiteren Fragen zum Material können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8108 € 49,50
So, 12.10.14 14.00-16.15 Uhr
Sa, 18.10.14 10.00-17.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerhard Marquard

Aktzeichnen in der Sammlung für Klassische Bildwerke in München

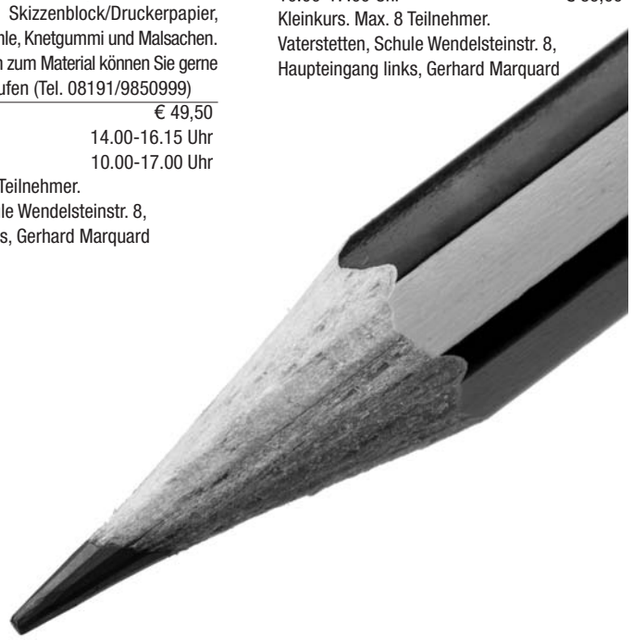
Zeichnen vor Gipsabgüssen war lange Zeit eine traditionelle Methode, um das Figurenzeichnen zu erlernen. Im Museum finden sich griechisch-römische Figuren. Ich führe Sie in die Proportionslehre ein und zeige Ihnen, wie eine Figur gezeichnet werden kann. Da die ''Modelle still halten", eignet sich dieser Kurs auch gut für Anfänger.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, NUR holzgefasste Stifte wie Kreiden, Bleistift B8 etc., Knetgummi. Stühle sind vor Ort vorhanden. Bitte warm anziehen. Es ist kühl drinnen!
Treffpunkt: der große runde Tisch im Vorraum. Katharina-von-Bora-Straße10 (am Königsplatz)

8109 Fr, 10.10.14
16.45-19.45 Uhr € 16,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Gerhard Marquard

Portrait zeichnen und malen mit Öl- und Acrylfarben

Portraitmalerei ist die wohl anspruchsvollste Disziplin in der Malerei. Nicht umsonst waren sie vor der Erfindung der Fotografie die bestbezahltesten Maler. Wir erarbeiten uns zuerst zeichnerisch die Grundlagen, wie die Proportionsverhältnisse, dann kommt die malerische Grundfrage: wie fange ich am klügsten an?
Sie werden sicherlich nicht an einem Tag ein perfekter Portraitist, aber Sie werden erfahren, wohin Sie beim Malen schauen müssen um das Gesehene umsetzen zu können.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift B8, Zeichenkohle oder Kreide, Knetgummi, Öl- oder Acrylfarben, Leinwand o.ä. ca. 40 x 50 cm, großer Spiegel für ein Selbstportrait oder eine gute Aufnahme zum Abmalen, Handspiegel, Pinsel, Palette, Gefäße zum Pinsel auswaschen, Lappen, ca. € 2,00 Kopiergeld.
Acryl- oder Ölfarben (mit geruchslosen Lösungsmittel) können gegen Materialgeld von mir gekauft werden.
Bei weiteren Fragen zum Material können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8110 Sa, 29.11.14
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerhard Marquard



Reiseskizzen - Wochenendseminar

Unterwegs sein in schöner Umgebung, Eindrücke festhalten, sich selber entspannen beim Zeichnen.... Was manchmal so einfach erscheint, stellt dann doch eine kleine Herausforderung dar.
Der wollen wir uns an diesem Wochenende stellen und einige Grundlagen erarbeiten, die uns helfen, dass unsere Skizze auch wirklich den schönen Eindruck widergibt.....
Zuerst wird also am Freitagabend etwas Theorie gemacht, am Samstag wollen wir uns dann - wenn wir hoffentlich Glück mit dem Wetter haben - in die Natur begeben, in die Nähe des Ebersberger Waldmuseums. Dort gibt es Obstbäume, Häuser, Zwiebeltürme, Alleen, Berge... und wir üben uns im Skizzieren.
Bei schlechtem Wetter werden uns Fotografien helfen, uns an schöne Reisemomente zu erinnern.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, B8, Aquarellpapier oder Skizzenblock, -Buch, Schulfüller, mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben: Kadmiumgelb mittel, Krapplack, Schwarz. Weitere Farben, falls vorhanden, Pinsel und am Samstag Hocker.

8112 € 51,00
Fr, 12.09.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 13.09.14 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Erste Grundkenntnisse im Zeichnen wären von Vorteil! Gerne darf bei Fragen vorher der Kursleiter kontaktiert werden.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Offene Acrylwerkstatt

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.
Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

8113 € 56,00
Fr, 21.11.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 22.11.14 9.30-17.00 Uhr
Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Monika Reisser

Aquarellmalerei zum Schnuppern und für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es beim Aquarellieren zu entspannen und die eigene Kreativität zu entdecken und zu entwickeln. Ich möchte die Begeisterung für diese anspruchsvolle und leicht unterschätzte Technik wecken. Wir üben Grundtechniken des Aquarellierens und malen bevorzugt Landschaften (auch Stadtlandschaften), Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Motive werden im Kurs gestellt, können aber selbstverständlich auch mitgebracht werden. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden,

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 109

Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8118 ab Do, 06.11.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Aquarellieren zum Ausprobieren

Ziel des Kurses ist, sich an einem ''freien Samstag" loszulösen vom Berufs- oder Familienalltag und seine Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu entwickeln. Wir üben Grundtechniken des Malens mit Wasserfarben. Bevorzugte Motive sind Landschaften - auch Architektur - und Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8119 Sa, 17.01.15
9.30-16.30 Uhr € 34,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie mit wenigen Schritten Ihrem Aquarell Leichtigkeit und Tiefe zu verleihen.
Es werden gemeinsam verschiedenste Themen erarbeitet und gemeinschaftlich besprochen. Ebenso können jederzeit individuelle Wünsche berücksichtigt werden. Auch Anfänger sind gut aufgehoben,
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, Radiergummi und Bleistift.
Bei Bedarf können auch Leihkästen zur Verfügung gestellt werden. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

8120 ab Fr, 10.10.14
3 x 9.00-12.00 Uhr € 42,00
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Scharfen

8121 ab Fr, 16.01.15
3 x 9.00-12.00 Uhr € 42,00
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Scharfen

Malen im Atelier

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Das Malen im Atelier vermittelt die richtige Arbeitsatmosphäre, um sich mit den vielen Möglichkeiten der Aquarellmalerei zu beschäftigen. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbautechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.
Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).
Treffpunkt: Haar, Vockestraße 97 (Atelier Leutloff)

8126 Sa, 27.09.14
10.00-15.30 Uhr € 30,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer
Haar, Vockestraße 97, Heinz L. Leutloff

Die Lust am Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Es macht Spaß, sich mit Wasser und Farben zu beschäftigen und die vielen Möglichkeiten der transparenten und lasierenden Malweise auszuprobieren. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbautechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.
Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).

8127 ab Di, 14.10.14
6 x 15.00-18.00 Uhr € 84,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

8128 ab Do, 16.10.14
6 x 15.00-18.00 Uhr € 84,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

8129 ab Di, 13.01.15
4 x 15.00-18.00 Uhr € 56,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

8130 ab Do, 08.01.15
4 x 15.00-18.00 Uhr € 56,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Heinz L. Leutloff

Von der Skizze zur Farbgestaltung mit Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Stillleben oder einfache Naturformen dienen uns als Ausgangsobjekte, genaues Hinsehen zu üben, das Gesehene dann skizzenhaft festzuhalten und anschließend in Farbe zu überführen. Dabei ermöglicht uns nicht nur der Pinsel, Farbe aufzutragen, sondern auch andere Gegenstände wie Spachtel oder Schwämme. Wir gestalten nicht nur mit der Farbe, sondern bei Bedarf auch mit Strukturen und sehen, wie sich unser Bild damit verändert. Bitte Zeichenblock DIN A3 und Bleistifte verschiedener Härte mitbringen, einige Acryl-Grundfarben, weiteres Zeichenmaterial nach Wunsch.

8131 ab Mo, 13.10.14
5 x 19.15-21.45 Uhr € 59,50
Maximal 9 Teilnehmer.
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Monika Reisser

Experimentell mit Acryl malen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden.
Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.
Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

8132 € 56,00
Fr, 30.01.15 18.30-21.30 Uhr
Sa, 31.01.15 9.30-17.00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Monika Reisser

Zeichnen und Malen mit Stiften, Pinsel, Aquarell und Acryl

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben.
Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 14.10.14
8 x 19.15-21.45 Uhr € 83,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Monika Reisser

Experimentelle Radierung

In der Radierwerkstatt der Dozentin wird zuerst die herkömmliche, traditionelle Technik mit Kaltnadel, Strichätzung und Aquatinta gezeigt, aber die Teilnehmer sollen vor allem mit den Möglichkeiten der experimentellen Drucktechnik experimentieren: d.h. wir werden verschiedene dünne Metallblättchen zuschneiden, aufeinander und nebeneinander legen und verschiedene Stoffe, Federn, Metalle als Prägedruck verwenden. Experimentierfreudigkeit, kreative Ideen, keine Angst vor schmutzigen Händen, Farben- und Formengefühl sind gefragt. Mitzubringen sind nur Arbeitskittel un d evtl. flache Naturmaterialien (auch Blätter), die Sie drucken wollen. Das benötigte Material wie Druckplatten, Farben, Druckpapier wird je nach Menge nach dem Kurs abgerechnet.
Bei Fragen bitte direkt die Kursleiterin, Frau Reisser, anrufen (Tel.:08091/6883).
Kurs ist nicht ermäßigbar.

8134 Sa, 15.11.14
10.00-16.00 Uhr € 78,00
Mittagspause individuell, bitte Verpflegung mitbringen.
Kleinstkurs! Max. 5 Teilnehmer
Kirchseeon, Perschthof Forstseeon 5, Monika Reisser

Anmeldung unter: 08106-359035

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 110

Malen, Zeichnen, Werken

Malen und Zeichnen

Aktzeichnen

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Aktzeichnen. Wir wollen anhand von Modellen den menschlichen Körper in seinem Umraum erfassen und mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln darstellen. Ziel des Kurses ist es, Proportionen zu erkennen, Formenzusammenhänge zu klären und eine eigene Sicherheit und Vertrautheit beim Figürlichen Zeichnen zu gewinnen. Modellgeld wird im Kurs erhoben.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

8136 ab Mi, 01.10.14
6 x 9.00-12.00 Uhr € 78,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Portrait - und figürliches Zeichnen

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen Kenntnissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Strukturen der Kleidung sowie Licht und Schatten herauszuarbeiten. Modellgeld wird von den Teilnehmern selbst getragen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8138 ab Mi, 19.11.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Der Mensch in Zeichnung und Skulptur - Workshop

In diesem Workshop wollen wir zuerst Zeichnungen nach einem uns zur Verfügung stehenden Modell anfertigen, um anschließend unter Zuhilfenahme der Zeichnungen Skulpturen entstehen zu lassen. Wir werden an die Skulpturen bildhauerisch herangehen, indem wir aus dem Block heraus arbeiten. Am Schluss sollen die Skulpturen soweit fertiggestellt sein, dass sie nach der Trocknungszeit auch gebrannt werden können.
Kosten für das Modell (€ 8,00) und für Ton (€ 9,00) werden im Kurs abgerechnet.
Werkzeug ist vorhanden. Bitte noch eventuell eigenes, vorhandenes Werkzeug mitbringen, dazu 1 Plastikbecher, 1 kleines Küchenmesser, ein Holzbrett (unbeschichtet) ca. 45 x 45 cm, Plastikfolie, 1 Plastiktüte, Tesakrepp, Zeichenblock bzw. Zeichenpapier und Bleistifte HB, 2B oder 4B oder Zeichenkohle,
Bei Fragen steht die Dozentin unter der Handynummer 0173/8822235 zur Verfügung.

8139 € 75,00
Fr, 07.11.14 17.15-21.00 Uhr
Sa, 08.11.14 10.00-16.00 Uhr
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Malen und Experimentieren mit Acrylfarben

Wir versuchen uns in verschiedenen Techniken. Liquider und pastoser Farbauftrag, Alla-Prima-Malerei (Naß-in-Naß-Technik), Schicht auf Schicht-Malen (deckende Malweise), Lasurtechnik (transparente Malweise), mehrschichtiges Malen (Kombination verschiedener Malweisen), sowie das Experimentieren mit beliebigen Materialien (z.B.Sand, Stoffreste, Metallfolien, Strukturpasten, etc.)
Falls vorhanden bitte mitbringen: Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke,Wassergefäße, Lappen, Malkarton, Hartfaserplatten, Leinwände klein bis groß. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an den Kursleiter: Tel.:08106/2645.

8140 ab Di, 07.10.14
5 x 19.00-22.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Alexander Koller

8141 ab Di, 13.01.15
5 x 19.00-22.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Alexander Koller

Zeichnen und Malen mit Pastellkreiden

In der Pastellmalerei hat jede(r) die Freiheit und die Möglichkeit das Material auf seine Weise zu verwenden. Pastellmalerei ist ein Malen (Zeichnen) mit Farbpigmenten auf einem mehr oder weniger rauhen Malgrund, auf dem die Pigmente durch Adhäsion (Haftkraft zwischen Kreide und Papier) hängen bleiben. Wir können mit dieser Technik Farbwirkungen erzielen, die in ihrer Leuchtkraft einzigartig sind!
Falls vorhanden bitte mitbringen: Pastellkreiden (rund oder eckig), Pastellstifte, Pastellpapiere (Papiere mit besonders griffiger, rauer Oberfläche: Ingrespapier oder Velourspapiere; auch sehr feine Schleifpapiere oder Schleifleinen). Eventuell Pastellfixativ, Bleistift, Skizzenblock, Tesakrepp. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an den Kursleiter,Tel.:08106/2645.

8142 ab Mi, 05.11.14
4 x 19.00-21.15 Uhr € 42,00
Max. 8 Teilnehmer.
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Alexander Koller

Aquarell - Blumen und Landschaften

''Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!"
In diesem Kurs sollen Kenntnisse aufgefrischt werden und Begeisterung für das Aquarellieren entfacht werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt. Natürlich besprechen wir die Bilder ausführlich. Auch schon zu hause gemalte Bilder können für die Besprechung mitgebracht werden.
Bitte ebenfalls mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Fragen: Tel. 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock DinA5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

8146 Sa, 31.01.15
10.00-16.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gisela Hase

Aquarell - Acryl - Mischtechniken entdecken, entwickeln, vertiefen

Vielleicht haben Sie das schon einmal erlebt: Sie wollen eine Lösung finden, einen Weg erkennen, ein Konzept entwickeln, ein neues Bild malen. Aber je mehr Sie grübeln, desto weniger fällt Ihnen ein. Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer, die über gute Kenntnisse im Bereich der Malerei verfügen. Ausgehend von inhaltlichen Themenstellungen entwickeln Sie individuelle Bildideen, deren praktische Umsetzung im Kurs begleitet wird. Dabei werden Ihre Wahrnehmung, Bildreflektion und Bildkritik geschult und geschärft.
Schwerpunkt beim Aquarellieren ist ein letztes Mal die Schaumgrundierung auf Malkarton, wir arbeiten mit Positiv- und Negativdarstellungen. Bei den Acrylbildern erarbeiten wir lebhafte, moderne Grundierungen mit ungewöhnlichen Malmitteln.
Bitte vorhandene Malsachen und Bleistift, Notizheft mitbringen.
Zusätzlich für die Acrylmaler: Bristolkarton starke Qualität, Folie und Folienstift, 1-2 Bögen mi-teintes-Papier (hell getönt), 2 Vierkantkreiden (weiß und dunkel, Knetradierer, Malerkrepp oder auch Leinwand, auf die aquarelliert werden kann.
Für die Acrylmaler: zu dem Üblichen noch Alufolie

8150 ab Mo, 29.09.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8150F ab Mo, 10.11.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acryl - auch für Einsteiger

Dieser Kurs ist auch für Ungeübte, Fortgeschrittene und alle, die experimentierfreudig auf der Suche nach eigenen Ausdrucksformen sind.
Wir beginnen mit lustvollem, entspanntem Malen und gehen z.B. der Frage nach, wie man ohne Pinsel eine interessante Grundierung herstellen kann. Oder was mache ich mit Krakelierlack u.ä.? Wie lernt man Negativräume zu sehen und diese dann auch malerisch umzusetzen.
Ziel ist, viele technische Lösungsmöglichkeiten zu erlernen, wobei erwünscht ist, den Fortgeschrittenen über die Schulter zu schauen bei der Problemlösung von ganz neuen malerischen Ideen.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreißpalette oder Pappteller, Leinwand, Küchenrolle, ev. Spachtelmassen, Einweghandschuhe

8151 ab Di, 30.09.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8151F ab Di, 11.11.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Freestyle

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre malerische Kompetenz ausbauen und auf eine Ebene anheben wollen, die auch professionelle Qualitätskriterien erfüllen kann.
Schwerpunkt ist die Entwicklung von Bildkonzepten und deren konsequente Umsetzung, wobei diesmal mit einer Imprimitur der Alten Meister das Bild angelegt wird.
Auch die Verbesserung der eigenen Stilmerkmale und die Erarbeitung neuer Bildkompositionen tragen zur Entwicklung einer künstlerischen Haltung bei.

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 111

Dieser Kurs setzt fundierte malerische Erfahrung und grundlegende kunsttheoretische Kenntnisse voraus und ist deshalb für Anfänger nicht geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8152 ab Do, 02.10.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8152F ab Do, 13.11.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acryl für Mutige

Mal spielerisch leicht, dann wieder schwer errungen - in diesem Kurs dreht sich alles um die freie Malerei und das damit verbundene Abenteuer. Von gegenständlich bis abstrakt, von emotionaler Geste bis zum strengen Bildkalkül - es gibt viel Raum, verschiedene Bildkonzeptionen durchzuspielen, bereits gewonnene Bildsprachen schöpferisch auszubauen oder auch zu hinterfragen und dabei die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.
Schwerpunkt beim Aquarellieren ist zum 1. Mal die Schaumgrundierung auf Malkarton, wir arbeiten mit Positiv- und Negativdarstellungen. Bei den Acrylbildern arbeiten wir diesmal mit Japanpapier.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial und Notizheft, Stifte.

8161 ab Do, 02.10.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8161F ab Do, 13.11.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Landschaftsmalen

Eine Schritt-für-Schritt Anleitung für Acrylmaler
Sie lernen in diesem Kurs wie Sie für eine Landschaft den günstigsten Ausschnitt wählen, wie Sie Ihr Bild aufbauen und mit welchen Farben die Landschaft zu einem harmonischen Bild wird.
Da ich jeden Schritt vormale, verwenden wir im Kurs eine von mir ausgewählte Fotografie einer Landschaft. Nach dem Kurs sind Sie, je nach Übung, in der Lage, eine ähnliche Landschaft selbstständig zu bewältigen.
Bitte mitbringen: Leinwand oder Maltafel, ca. 30 x 40 cm und Ihre Farben und Pinsel.

8162 Sa, 25.10.14
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Kunst im Dialog: Christiane Meier

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter aus dem Fachbereich Kunst und Kultur zeigen ihre eigenen Arbeiten. Und so laden wir Sie an diesem Abend ganz herzlich ein, mit Christiane Meier und ihren Arbeiten in Dialog zu treten.
Freuen Sie sich auf einen spannenden und interessanten Abend!

8163V Fr, 16.01.15
19.00-21.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5

Malen an der Staffelei

Am Anfang steht eine Idee, daraus entwickeln sich erste Skizzen, vielleicht auch schon farbige, die anschließend auf großformatige Malgründe umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Farben, Leinwand oder Papier, Skizzenblock, Kohle oder farbige Kreide, Spachtelmasse, weitere Utensilien.

8164 ab Fr, 19.09.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

8164F ab Fr, 07.11.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

8164FF ab Fr, 09.01.15
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

Malen an der Staffelei - Vernissage!

Wieder eine schöne Ausstellung, mit der wir ins Herbst- und Wintersemester starten.
Mit dabei sind diesmal Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses "Malen an der Staffelei" unter der Leitung von Christiane Meier: Wiltrud Astner, Anja Becker, Hannelore Günther, Christa Hirschmann, Simberta Jana, Gerd Kriso, Ricarda Lämmle, Friederike Münzel, Georgine Waldmann.
Arbeiten in Acryl auf Leinwand werden gezeigt, das Thema ist : Literatur!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

8164V Fr, 26.09.14
19.00-21.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten - das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!
Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80cm x 60cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 17.09.14
10 x 19.30-22.00 Uhr € 104,20
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

8165F ab Mi, 14.01.15
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

In Farben schwelgen!

Ein Wochenende ganz in Farben schwelgen, großformatig Malen mit Acryl!
Der 1. Abend gehört dem Grundieren und Entwickeln der ersten Pläne und Gedanken. Am Samstag werden diese Gedanken umgesetzt, um dann am Sonntag abgeschlossen zu werden.
Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80cm x 60cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.
Max. 8 Teilnehmer

8166 € 64,20
Fr, 09.01.15 18.30-21.30 Uhr
Sa, 10.01.15 10.00-17.00 Uhr
So, 11.01.15 10.00-14.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 112

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene:
Ziel des Kurses ist es, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells. Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte. Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit! Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (mi-teintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

8167 ab Do, 25.09.14
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

8167F ab Do, 06.11.14
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

Akademieseminar

Spontan und ohne vorgefasstes Ziel entwickelt sich ein spannender Malprozess. Es erscheint eine Idee, sie konkretisiert sich oder verschwindet auch wieder. Verschiedene Wege öffnen sich, diese kann man gradlinig oder mit Abstechern gehen oder auch überfliegen und sicher landen - beim fertigen Bild. Malerei ist ein vielschichtiger Prozess mit fortlaufenden Veränderungen. In diesem Seminar werden wir mutig, waghalsig und impulsiv an ein Bild herangehen, z.B. der Frage nachgehen, wie man Lebendigkeit in der Fläche herstellt, wie man mit Silberdraht auf Leinwand arbeitet oder auch eine Öllasur anlegt. Eine genaue Materialliste wird rechtzeitig zugemailt.

8175 € 80,00
Fr, 07.11.14 18.00-19.30 Uhr
Sa, 08.11.14 9.00-17.00 Uhr
So, 09.11.14 9.00-15.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Experimentelle Kalligrafie

Für Interessierte auch ohne Vorkenntnisse und auch für Teilnehmer des letzten Kurses!
Mit außergewöhnlichen Schreibwerkzeugen, die wir selbst herstellen und die z.T. im Kurs zur Verfügung gestellt werden, schreiben wir Wörter/Sätze in persönlicher Handschrift und experimentellen Buchstabenformen auf gutes Papier, wobei es auf die Lesbarkeit nicht ankommt. So entstehen Blätter mit kontrastreichen Schriftbildern, woraus wir (wer möchte) z.B. Leporellos (mit Fächern), Karten etc. entstehen lassen.
Bitte mitbringen: 2 Bleistifte weich und hart, Filzschreiber/Fineliner verschiedener Stärken und Farben wasserfest, evtl. bereits vorhandenes Schreibwerkzeug, schwarze und 1 - 2 farbige Tinten/Tuschen, Lineal, Schere, Papiercutter, Falzbein falls vorhanden, Wassergefäß, Rolle Küchenkrepp, mehrere einfache Papierbögen oder Zeichenblock DIN A 3 zum Ausprobieren und für Notizen, kurzen Text.
Das Papier guter Qualität und farbige Papierbögen können im Kurs erworben werden (Kosten € 5-7,00).

8180 € 70,00
Sa, 22.11.14 10.00-17.00 Uhr
So, 23.11.14 10.00-17.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Erika Lohr

Experimentelle Kalligrafie - Wiederholung

Für Interessierte auch ohne Vorkenntnisse! Aufgrund des großen Erfolges im Februar 2014 wiederholen wir das Seminar!
Wir stellen ein Schreibwerkzeug - die sogenannte Cola-Pen - selbst her und beschreiben damit Blätter guter Qualität unter Berücksichtigung der Vielfalt von Form und Rhythmus, wobei die Lesbarkeit in den Hintergrund tritt. So lassen wir Kalligrafien mit eigenem charakteristischen Ausdruck entstehen, die wir am Schluss zu einem ''Buch" zusammenfassen können - wer das möchte.
Bitte mitbringen: Bleistift, 1 Fineliner, Sumi-Ink oder Indian Ink oder andere schwarze Tinte oder schwarze wasserlösliche Beize von Clou (jeweils 100 ml), 1 - 2 Tinten oder wasserlösliche Beize (100 ml) in der Lieblingsfarbe, Schere, Metalllineal oder anderes vorhandenes Lineal, 1 Spitzpinsel egal welcher Größe und falls vorhanden, Falzbein, Schreibwerkzeug, Wassergefäß, Rolle Küchenkrepp, Papiercutter
1 Paar dünne Gummihandschuhe, Schürze.
Das Papier kann im Kurs erworben werden (Kosten ca. € 5,00-7,00).

8181 € 70,00
Sa, 28.02.15 10.00-17.00 Uhr
So, 01.03.15 10.00-17.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Erika Lohr

Holzschnitt und Druck - Einsteigerworkshop für Kinder und Erwachsene

Holzschneiden ist nicht schwer und beflügelt die Kreativität! Mama und Sohn, Opa und Enkelin, alle haben Spaß am gemeinsamen Holzwerken!
Anhand eines Naturmotivs, schöner Herbstblätter, lernen wir die älteste Drucktechnik, den klassischen Holzschnitt, kennen. In kleine Vollholzplatten wird im Schwarzlinien-, Weißlinien- und Flächenschnitt mit Schnitzeisen geschnitten und anschließend auf Papier gedruckt.
So können kleine Bilder, Grußkarten oder Geschenkverpackungen entstehen. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) erklärt ausführlich die richtige Technik und achtet auf die sichere Handhabung der Werkzeuge. Eigene Papiere können mitgebracht werden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten von € 5,00-10,00 je nach Verbrauch werden im Kurs abgerechnet.

8182 € 50,00
Fr, 14.11.14 16.30-19.30 Uhr
Sa, 15.11.14 10.00-14.00 Uhr
Kinder erhalten Ermäßigung
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Melanie Kirchlechner

Malen für Kinder (8-12 Jahre)

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen ...
Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten - gegenstandslos - oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder ein Zeichnung aus deinem ersten Workshop "Zeichnen" mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.
Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.
Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch müsste entsprechend verrechnet werden - dafür ca. 5,00-20,00 € bereit halten.

8193 So, 30.11.14
15.00-17.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Perspektivisches Zeichnen (12-16 Jahre)

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Und warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?
Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.
Bitte mitbringen: Radiergummi, kariertes Papier, Lineal und Geodreieck.

8194 So, 26.10.14
16.00-18.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Zeichnen für Kinder (8-12 Jahre)

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz?
Du möchtest nach Herzenslust in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken?
Dann trau dich zu uns!
Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.
Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte?
Wie setze ich ihn ins Bild?
Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen?
Bring alles mit, was du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken.
Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8195 So, 26.10.14
13.15-15.45 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 113

Comic zeichnen

Für Kinder ab 8 Jahren und auch für Teilnehmer des letzten Semesters

Zeichnest du gerne? Magst du Comics? Möchtest du wissen, wie deine Comicfigur lebendig aussieht und spannende Bewegungen macht? Wie deine Figur Leben bekommt, indem du viel Ausdruck in die Augen legst? Was hat Comic mit Film zu tun? Wie du mit kleinen Tricks tolle Effekte erzielst, das kannst du in diesem Kurs lernen. Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Dazu brauchst du schon eine kleine Geschichte. Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z.B. Stabilo Point oder Fineliner), bunte Filzstifte, Schere, Lieblingscomic

Materialgeld (€ 3,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8196 ab Mi, 07.01.15
4 x 16.45-18.15 Uhr € 29,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Die Sonntagsmalerkinder - bunte Tierwelt

Ab Grundschulalter

Wir erforschen die vielfältige Farbwelt der Tiere. Tiergeschichten begleiten uns dabei und geben uns neue Ideen. Wie verstecken sich Tiere? Haben alle Zebras die gleichen Streifen? Diese und mehr Fragen stellen wir uns zeichnerisch und malerisch mit unterschiedlichen Materialien.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel (dick und dünn, Haar und Borste), Malkittel, Ölpastellkreide (z.B. Jaxon) Federmäppchen, Zeichenpapier Din A 3 mind. 160g/m2 dick. (evtl. Leinwand für weitere Termine, wird im Kurs besprochen)

Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8197 € 41,00
So, 19.10.14 10.00-13.00 Uhr
So, 16.11.14 10.00-13.00 Uhr
So, 07.12.14 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Die Mittwochsmalerkinder - Wer liebt Kunst?

Für Kinder ab 6 Jahren

Hier kannst du deiner Leidenschaft frönen! Du kannst neue Maltechniken kennenlernen,
Möchtest du herausfinden, wieso man Salz auf ein Bild streut? Was kannst du mit farbigen Papieren anstellen?

Der Kurs soll dir viele Möglichkeiten zum Experimentieren geben. Zur Abrundung und zum Entspannen hören wir uns Geschichten an, die uns auch neue Ideen für Bilder geben. Materialgeld € 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: kleiner Imbiss und etwas zu trinken, Malkittel, Ölpastellkreiden (z.B. Jaxon) dünne und dicke Pinsel, weiche Bleistifte (4B, 6B) Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier Din A3, mind. 160 g /m2 dick, (evtl. Leinwand für weitere Termine, wird im Kurs besprochen)

8198 ab Mi, 05.11.14
5 x 16.45-18.15 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten.

Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8222 ab Mi, 01.10.14
8 x 19.00-21.15 Uhr € 66,00
Termine: 1.10.-12.11. und 14.1.-21.1.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.

Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an (Tel.: 08106/5416).

8223 Mi, 26.11.14
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

8224 Mi, 04.02.15
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die 'mal dran' bleiben wollen. Getöpfert wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen.

Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8226 € 45,00
Fr, 10.10.14 19.00-22.00 Uhr
Sa, 11.10.14 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

8227 € 45,00
Fr, 16.01.15 19.00-22.00 Uhr
Sa, 17.01.15 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

Töpfern für Kinder - Freut euch auf Halloween

Für 4-6jährige.

Jetzt ist sie bald da! Die Gruselzeit. Monsterchen und Fledermäuse, Kürbisse und Windlichter... Gestaltet alles was ihr mit Halloween verbindet und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.

Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.

Bitte mitbringen: Malkittel.

8228 ab Mi, 15.10.14
2 x 16.15-17.45 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Töpfern für Kinder - es weihnachtet sehr!

Für 4-6jährige.

Bald ist Weihnachten. Da habt ihr bestimmt gute Ideen, was ihr töpfern könnt. Z.B. Christbaumanhänger, den Weihnachtsmann oder sein Rentier. Gestaltet was ihr mit Weihnachten verbindet und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.

Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.

Bitte mitbringen: Malkittel.

8229 ab Mi, 26.11.14
2 x 16.15-17.45 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

BEI UNS FINDEN SIE ALLES,
WAS SIE ZUM TÖPFERN BRAUCHEN!
Für das Arbeiten mit Ton
ANDREA WOLBRING
KERMAMIK & TÖPFERBERDARF
GMBH & CO. KG
PARSDORFER STR. 1A
85598 BALDHAM
TEL.0 81 06 / 33 997
FAX 0 81 06 / 1025

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 114

Malen, Zeichnen, Werken – Plastisches Gestalten, Schmuck

Freies Töpfern für Kinder (4-6 Jahre)

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein....? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!
Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8230 Sa, 15.11.14
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8231 Sa, 15.11.14
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Töpfern zu Weihnachten (5-7 Jahre)

Auf spielerische und einfache Weise werden den Kindern Spaß und Gefühl für das Material Ton vermittelt. Im Kurs werden die weihnachtlichen Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten (insgesamt € 3,00 pro Kind) sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8232 Sa, 29.11.14
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8233 Sa, 29.11.14
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Freies Töpfern für Kinder (4-6 Jahre)

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein....? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!
Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8234 Sa, 10.01.15
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8235 Sa, 10.01.15
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Weihnachtliches Töpfern (ab Grundschulalter)

Auch weniger erfahrene Töpferer werden Spaß und Erfolg am weihnachtlichen Arbeiten mit Ton haben. Wer möchte kann am letzten Kurstag glasieren. Bitte Kittel mitbringen. Materialkosten von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Max. 8 Kinder

8240 ab Do, 13.11.14
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Töpfern am Buß- und Bettag - Workshop für Jugendliche

Ab 12 Jahren.
Wer möchte sich mal wieder für längere Zeit mit dem Material Ton beschäftigen und hat auch die Ausdauer dazu? Ein wenig Erfahrung im Umgang mit Ton sollte vorhanden sein. Die Stücke werden gebrannt, und es besteht die Möglichkeit am 11. Dezember ab 18.00 Uhr zu glasieren (KN 8242). Material- und Brenngebühren werden im Kurs entrichtet.

8241 Mi, 19.11.14
10.00-14.30 Uhr € 22,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Töpfern, weil's Spaß und Freude macht!

Für Kinder im Grundschulalter
Ob Ritterburg, Kugelbahn, Dinosaurier... - die eigene Kreativität und Fantasie am Material Ton ausleben, das ist unser Ziel. Getöpfert werden kann ''fast'' alles. Die Kursleiterin steht gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Stücke werden gebrannt und wenn möglich glasiert. Arbeitskleidung erwünscht
Materialgeld und Brennpauschale von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

8242 ab Mo, 19.01.15
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Max. 8 Kinder!
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Margot Stefaniak

Workshop Ton - ich bin mutig und versuch's mal!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Ton, ein Material, das viele kreative Möglichkeiten in sich birgt. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder ein paar Anregungen brauchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder einfach mal wieder töpfern wollen, dann nehmen Sie sich ein paar Stunden dafür Zeit. Materialkosten und Brenngebühren werden im Kurs erhoben. Bei Interesse besteht die Möglichkeit zum Glasieren. In Zusammenarbeit mit der Firma Wolbring können die geschrühten Stücke auch im Rakuverfahren gebrannt werden.

8246 € 51,00
Fr, 07.11.14 19.00-22.00 Uhr
Sa, 08.11.14 10.00-16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Glasurabend

Ab 12 Jahren.
Für Teilnehmer des Workshops KN 8241.
Material- und Brenngebühren werden im Kurs entrichtet.

8247 Do, 11.12.14
18.00-19.30 Uhr € 22,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Skulpturen Workshop - Stein

Wollten Sie immer schon mal wissen, ob in Ihnen ein Bildhauer steckt?
Die Auswahl der Steine erfolgt nach Beratung der Kursleiterin, dabei werden schon die ersten Ideen diskutiert (zur Charakteristik des Steins, seiner Formation) und im Kurs dann umgesetzt. Es wird in die Steinbearbeitung eingeführt und die Handhabung der Werkzeuge erklärt. Wichtig dabei ist das Finden der eigenen Formensprache. So entwickeln Sie gleichzeitig auch einen Blick und das Gespür für Ihren Stein! Und natürlich macht diese Arbeit enorm viel Spaß!
Der 1. Abend dient der Vorbesprechung, wozu der Stein natürlich schon mitgebracht werden soll.
Ab dem 2. Tag dann mitbringen: Verschiedene Feilen, Hammer und Klöpfel, Schleifpapiere verschiedener Körnung, Stahlwolle, Ton für Modelle, Papier und Bleistifte, Arbeitskleidung, bzw. - Schürzen und gegebenenfalls Schutzbrillen.
Für Samstag und Sonntag ist eine Mittagspause von 1 Stunde eingeplant, evtl. bitte Brotzeit mitbringen.
Bitte vor dem Steinkauf Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen, Tel. 08121/71998.
Kleingruppe: max. 7 Teilnehmer

8261 € 80,00
Fr, 24.10.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 25.10.14 9.30-17.00 Uhr
So, 26.10.14 10.00-17.00 Uhr
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Inge Schmidt

Die Volkshochschule Vaterstetten bietet ein umfangreiches Spektrum von Modeschmuck- und Goldschmiedekursen an. Zum besseren Verständnis sollten Sie Folgendes wissen: in den Schmiedekursen wird (aus Kostengründen) vornehmlich mit Silber gearbeitet! Deshalb werden unsere Kurse manchmal 'Silberschmiede'-Kurse genannt. Es geht aber nicht, um das Schmieden von Gerätschaften, wie es Aufgabe eines Silberschmiedes ist, sondern um die Vermittlung von Goldschmiede-Techniken, also Techniken der Schmuck- und Feinschmiedegestaltung.

Designerschmuck aus Perlen und Steinen

Gestalten Sie Ihren eigenen Designerschmuck und Ihre eigene Designergarderobe! Colliers aus Glasperlen, Halbedelsteinen, Seidenstoffen - gewickelt, gefädelt, gehäkelt, gestickt. Jacken, Pullover, Taschen und anderes individuell bestickt! Sie erhalten auf jeden Fall ein Unikat!
Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Werkzeug (Flachzange, Seitenschneider, Kombizange).

8304 ab Mo, 22.09.14
5 x 9.15-11.30 Uhr € 67,50
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Offenbachstr. 38 (bei Siebs), Ruth Siebs

Telefonische Anmeldung: 08106-359035

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 115

8305 Sa, 08.11.14
9.30-16.30 Uhr € 40,00
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Offenbachstr. 38 (bei Siebs),
Ruth Siebs

Lampenschirme selbst gestalten

Sie sind unzufrieden mit Ihrem alten Lampenschirm? Sie finden nichts, was Ihnen wirklich gefällt oder originell genug ist? Sie haben die ein oder andere Idee, wissen aber nicht so recht, wie Sie diese umsetzen können? Dann können Sie sich bei mir im Kurs beraten und helfen lassen. Ich bin sicher, gemeinsam lässt sich die Idee für einen wunderschönen und originellen Lampenschirm umsetzen. Material wie Lampenschirmgestelle, Fassungen und Stoffe sind mitzubringen. Die Kursleiterin bietet eine Auswahl an Deko-Material wie Perlen, Stoffreste, Bordüren u.ä. an.
Je mehr Material zur Auswahl steht, desto größer ist die Möglichkeit der individuellen Ausgestaltung. Der Preis richtet sich dann je nach Material und Materialverbrauch.

8320 ab Mi, 14.01.15
2 x 9.00-12.00 Uhr € 28,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elke Elisabeth Herrmann

Stylische Kupfer- und Messinglampen

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit geboten, einen Lampenschirm aus Kupfer oder Messing selbst herzustellen und zu gestalten. Gewisse Grundtechniken der Metallbearbeitung wie Hämmern und Sägen werden Ihnen vermittelt. Der Schwierigkeitsgrad des Objekts richtet sich dann nach Ihren persönlichen Wünschen und Ihren Fertigkeiten. Ich bin sicher, am Ende des Tages wird jeder mit einer individuell gestalteten Leuchte nach Hause gehen.
Fassungen, möglichst farblich passend zum Kupfer, sind mitzubringen. Kupfer- und Messingblech können bei der Kursleiterin erworben werden. Diesbezüglich bitten wir Sie, mindestens eine Woche vor Kursbeginn der Kursleiterin Ihre Wünsche direkt mitzuteilen, damit sie das gewünschte Material rechtzeitig besorgen kann. (Tel. 08092/853429 oder elke_herrmann@gmx.de). Der Preis des Materials richtet sich nach Größe und Dicke des Blechs. Mit ca. € 10,00-20,00 Materialkosten ist zu rechnen. Es kann aber auch Material mitgebracht werden.

8321 Sa, 11.10.14
9.30-16.30 Uhr € 38,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell. Bitte Brotzeit mitbringen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elke Elisabeth Herrmann

Kupfer-Workshop - kleine Wohnaccessoires selbst herstellen

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die schon immer mal selbst eine Kupferschale, Windlicht, Kerzenhalter oder einen Serviettenring herstellen wollten.
In dem Kurs werden Ihnen die wichtigsten Grundtechniken für eine solche Metallbearbeitung vermittelt wie Hämmern und Sägen.
Je nach Schwierigkeitsgrad können kleinere oder größere Objekte erarbeitet werden.
Kupfer- und Messingblech können bei der Kursleiterin erworben werden. Diesbezüglich bitten wir Sie, mindestens eine Woche vor Kursbeginn der Kursleiterin Ihre Wünsche direkt mitzuteilen, damit sie das gewünschte Material rechtzeitig besorgen kann. (Tel. 08092/853429 oder elke_herrmann@gmx.de). Der Preis des Materials richtet sich nach Größe und Dicke des Blechs. Mit ca. € 10,00-20,00 Materialkosten ist zu rechnen. Es kann aber auch Material mitgebracht werden.

8322 ab Mi, 05.11.14
3 x 9.00-12.00 Uhr € 42,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer.
Nicht am Buß- und Bettag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden Workshop - Kumboo (Vergolden) für Fortgeschrittene

In diesem eintägigen Workshop wird Ihnen die alte Technik des Kumboo (Vergolden) vermittelt.
Diese Technik ist nicht ganz einfach und erfordert einige Erfahrung und viel Geduld und Beharrlichkeit. Die zu vergoldenden Teile können frei gewählt werden. Für den Anfang empfiehlt sich jedoch, erst mit kleinen und flachen Silberstücken zu üben, bis die Technik sitzt.
Das Blattgold kann und sollte bei der Kursleiterin erworben werden. Der Preis richtet sich nach dem aktuellen Goldkurs.

8325 Sa, 22.11.14
9.30-16.30 Uhr € 38,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell. Bitte Brotzeit mitbringen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elke Elisabeth Herrmann

8326 Sa, 10.01.15
9.30-16.30 Uhr € 38,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell. Bitte Brotzeit mitbringen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elke Elisabeth Herrmann

Glasperlenherstellung wie bei den Bajuwaren

Seit seiner Erfindung im Ägypten der Pharaonenzeit wurden die Rezepte und Techniken der Glasherstellung und -verarbeitung durch alle Epochen der Geschichte nur von wenigen spezialisierten Handwerkern beherrscht, die dieses Wissen sorgfältig hüteten und an ihre Nachfolger weitergaben. Neben Gefäßen aller Art stellte man aus Glas v.a. Perlen her zur Ausschmückung der weiblichen Tracht, aber auch als Amulette, denn dem Glas und seinen mannigfaltigen Farben und Mustern wurden magische Kräfte aller Art zugeschrieben.
Der einführende Vortrag gibt einen kurzen Überblick über die Glasperlenherstellung in der Vorzeit, v.a. im Hinblick auf die Bajuwaren, Franken und Alemannen des frühen Mittelalters. Die gezeigten Originalstücke vermitteln einen ersten Eindruck vom Material, bevor die grundlegenden Techniken erläutert werden. Danach wollen wir uns selbst an diesen kleinen Kunstwerken versuchen.
Jeder Teilnehmer erhält seinen eigenen kleinen Gasbrenner, an dem wir zu Anfang einfache Übungen ausführen wie das Ziehen von Glasstäben und -fäden, um erst einmal ein Gefühl für den Werkstoff zu bekommen. Dann beginnt das Wickeln der ersten einfachen Perlen. Schritt für Schritt wagen wir uns heran an das Aufbringen von Mustern und Verzierungen in Form von Bändern, Spiralen, Tupfen und Sprenkeln aller Art. Dabei haben wir natürlich viel Zeit zum phantasievollen Experimentieren. Am Ende des Kurses, wenn die Teilnehmer eingearbeitet sind, geht es schließlich an den Lehmkuppelofen, wo jeder einmal die Gelegenheit hat, im Holzkohlefeuer nach den Originaltechniken der Bajuwarenzeit zu arbeiten.
Tobias Brendle ist Historiker und Archäologe. Er befasst sich seit Jahren mit antiken Glasperlen und deren Herstellungstechniken.

8330 Sa, 04.10.14
10.00-16.00 Uhr € 45,00
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
€ 12,00 Materialgeld sind im Kurs zu bezahlen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Tobias Brendle

8331 Sa, 18.10.14
10.00-16.00 Uhr € 45,00
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
€ 12,00 Materialgeld sind im Kurs zu bezahlen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Tobias Brendle

Gold- und Silberschmieden: Granulation

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Dieses Wochenendseminar bietet eine Einführung in das Granulieren, einer uralten aus etruskischen Zeiten stammenden Technik. Bei den Etruskern erreichte diese Kunst ein sehr hohes Niveau: kleine Gold- oder Silberkügelchen werden geformt und dieses Granulat wird zur Gestaltung eines Anhängers, einer Nadel oder eines Rings usw. verwendet. (Materialkosten je nach Verbrauch ca. € 10,00-50,00 bei Silber). Bitte vorher die Kursleiterin anrufen, wenn Sie mit Gold arbeiten wollen (frances@francesdaintree.com oder Handy 0175/5262792).
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8334 € 69,00
Fr, 07.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 08.11.14 10.00-18.00 Uhr
Max. 9 TN. Pausen individuell.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmiedewerkstatt - freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten kleine Schmuckteile wie Ringe, Döschen, Schälchen oder Broschen oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug und eigenes Gas.

8335 Sa, 18.10.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8336 Sa, 17.01.15
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:43 Seite 116

Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs ´Silberschmieden´ werden die Grundtechniken des Goldschmiedens als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z.B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.
Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: eigenes Gas mitbringen, Küchenrolle, Schreibzeug, Heft.

8341 ab Do, 02.10.14
4 x 9.30-12.30 Uhr € 56,00
Max. 10 Teilnehmer. Nicht am 23.10.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

8342 ab Do, 13.11.14
4 x 9.30-12.30 Uhr € 56,00
Max. 10 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

8343 ab Di, 30.09.14
10 x 9.00-12.00 Uhr € 140,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 02.10.14
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8345 ab Di, 13.01.15
4 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Do, 08.01.15
4 x 19.00-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 30.09.14
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 13.01.15
5 x 19.00-22.00 Uhr € 70,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Felizitas Frohnhöfer

8350 ab Do, 02.10.14
9 x 16.00-19.00 Uhr € 126,00
kein Kurs am 23.10.!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Frances D´Aintree-Gierl

8351 ab Do, 02.10.14
9 x 19.00-22.00 Uhr € 126,00
kein Kurs am 23.10.!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Frances D´Aintree-Gierl

8355 ab Do, 08.01.15
6 x 16.00-19.00 Uhr € 56,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Chris Carpenter

8356 ab Do, 08.01.15
6 x 19.00-22.00 Uhr € 56,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Chris Carpenter

Silberschmieden-Wochenendworkshop für Anfänger!

Möchten Sie Ihren eigenen Schmuck gestalten? Und hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshop sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, ev. Beispiele.
Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.
Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer

8360 € 57,00
Fr, 07.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 08.11.14 10.00-16.00 Uhr
keine Mittagspause, Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Felizitas Frohnhöfer

Silberschmieden Workshop: Schönes für den Tisch!

Ob Zuckerlöffel, Espressolöffel oder kleine Salzlöffelchen, Gäbelchen oder Serviettenring oder auch kleine getriebene Schalen - es gibt so viele schöne und auch praktische Dinge für eine wunderschön gedeckte Tafel, aber auch für den Alltagsgebrauch oder als besonderes Geschenk. Wir wollen verschiedene Techniken ausprobieren, treiben, punzieren, löten, hohl oder massiv arbeiten, mit oder ohne Stein, uns von der Natur inspirieren lassen oder ganz klassisch gestalten. Bitte vor Kursbeginn wegen Materialbeschaffung Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen. Bei größeren Arbeiten bitte entsprechendes Blech selber mitbringen.

8362 € 69,00
Fr, 21.11.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-18.00 Uhr
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmieden Wochenendworkshop - Löten!

"Lerne löten, sonst geht Dein Schmuckstück flöten!" Ein Kurs für Fortgeschrittene, die ihre Löttechnik verfeinern wollen.
Ziel dieses Kurses ist, möglichst viele verschiedene Löttechniken und deren Anwendung kennen zu lernen. Von daher wäre es gut, möglichst viele angefangene Arbeiten mitzubringen, bei denen als nächster Arbeitsschritt das Löten ansteht. Das vollständige Abschließen dieser Arbeiten steht dabei nicht im Vordergrund dieses Wochenendkurses!

8363 € 55,00
Fr, 24.10.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 25.10.14 9.30-16.30 Uhr
Am Samstag ist keine Pause eingeplant, bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Chris Carpenter

Silberschmieden Wochenendworkshop - Oberflächengestaltung

Nur für Fortgeschrittene
Verschiedene Techniken werden ausprobiert, um interessante Oberflächen für Ringe, Ohrringe, Anhänger oder Broschen zu erzielen: Hämmern, Schweißen, Prägen... Manchmal spielt dabei auch der Zufall eine Rolle.
Silber kann beim Kursleiter erworben werden.

8364 € 55,00
Fr, 23.01.15 18.30-21.30 Uhr
Sa, 24.01.15 9.30-16.30 Uhr
Am Samstag ist keine Pause eingeplant, bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Chris Carpenter

Schmuck aus Silver-Clay

Einsteigerkurs
Art-Clay-Silver ist eine knetbare Silbermasse, die nach ihrer Bearbeitung gebrannt wird und damit zu einem hochwertigen Schmuckstück aus 999er Silber wird.
Unter fachlicher Anleitung fertigen wir individuellen Teile. Werkzeuge, Abdruckmatten und Stempel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten für Feinsilber-Knetmasse und Schmuckkleinteile (z.B. Ösen, Ohrhaken) werden nach Verbrauch (ca. 30,00 € je 10 Gramm Silber) mit der Kursleiterin verrechnet. Ggf. bitte kleine Brotzeit mitbringen.

8379 So, 23.11.14
14.00-18.30 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Annettes Kleine Kunstmühle, Bahnhofstr. 9, Annette Van Hirsel

Material mit vielen Möglichkeiten - Schmuck aus Silver-Clay

Art-Clay-Silver ist eine modellierbare Silbermasse, die nach ihrer Bearbeitung gebrannt wird und damit zu einem hochwertigen Schmuckstück aus 999er Silber wird.
In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die Verarbeitung von Art-Clay-Silver mit Hilfe der Drucktechnik.
Sie fertigen Ihr Silberschmuckstück (Ohrring, Kettenanhänger, Armband) innerhalb von vier Stunden. Nach der Fertigstellung werden die Werkstücke im Spezialofen vor Ort gebrannt.
Die Materialkosten für Feinsilbermasse und Schmuckkleinteile werden je nach Verbrauch (ab ca. € 30,00) bei der Kursleiterin entrichtet. Werkzeuge und Ofennutzung sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen.

8380 So, 09.11.14
10.00-14.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Van Hirsel

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:44 Seite 117

Schmuck aus Silver-Clay - Spritz-Workshop

Art-Clay-Silver ist eine modellierbare Silbermasse, die nach ihrer Bearbeitung gebrannt wird und damit zu einem hochwertigen Schmuckstück aus 999er Silber wird. In diesem Kurs werden wir Hohlkörper spritzen, die dann zu Ohrringen, Kettenanhängern, Armbändern weiter verarbeitet werden.
Die Materialkosten für Feinsilbermasse und Schmuckkleinteile werden je nach Verbrauch (ab ca. € 30,00) bei der Kursleiterin entrichtet. Werkzeuge und Ofennutzung sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen.

8381 Mo, 13.10.14
17.00-21.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Van Hirsel

8382 So, 18.01.15
10.00-14.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Van Hirsel

Textildesign - Stoffgestaltung: Seidenmalen und mehr

Lernen Sie interessante Möglichkeiten zur Gestaltung ungewöhnlicher Textilien kennen! Sammeln Sie Ideen! Verarbeiten Sie verschiedenes Material von Seide über Wolle bis hin zur Baumwolle und zum Leinen! Kombinieren Sie viele unterschiedliche Techniken miteinander. Zum Beispiel Stoffe bemalen, bedrucken, färben, schablonieren oder abbinden und falten (Shibori), plissieren). Experimentieren Sie mit modernen Farben (von Seidenmalfarben über amerikanische Farben für Baumwolle und Leinen bis zu Stoffdruckfarben).
Bitte mitbringen: Zeitungen, Plastikdecke, Haushaltspapier, Mallappen, Wattestäbchen, Tesakrepp,
Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

8413 ab Mo, 13.10.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 58,00
Arbeitskreis,
weitere Termine: 20.10.,3.11., 17.11.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Shibori

Färben nach traditioneller, fernöstlicher Art
Shibori ist eine jahrtausende alte Reservierungstechnik auf Seide, die einfach zu erlernen ist. Beim Falten, Binden, Wickeln oder Nähen entstehen beim Eintauchen in die Farbbäder unendlich viele verschiedene sich wiederholende Muster. Beim Entfärben und erneutem Überfärben ergeben sich faszinierende Gestaltungseffekte. Einfarbige, ohne Weichspüler gewaschene Seidentücher können so in neuem Glanz erstrahlen.
Bitte mitbringen:
verschiedene dicke Schnüre und/oder Topflappengarne (Reste), Zentimetermaß, feine Nadel und Faden, Gummiringe, weicher Bleistift, Plastikhandschuhe, zwei alte große Handtücher, dampffixierbare Farben so vorhanden (keine alten), Seidentücher. Seide und Farbe kann auch im Kurs erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet. Werkmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

8414 Sa, 08.11.14
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Jrène Scheutzow

8415 € 54,00
Fr, 14.11.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 15.11.14 10.00-17.00 Uhr
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Jrène Scheutzow

Fesch zur Wies'n: Individuell und auf die Schnelle!

Fehlt Ihnen noch der letzte Pfiff zu Ihrem Wies'n-Outfit? In diesem Kurs lernen Sie auf die Schnelle Handstickereitechniken, die Ihrem Kleidungsstück ganz flott Individualität verleihen!
Bitte bringen Sie außer Interesse und Freude die Kleidungsstücke und die Materialien, die Sie besticken und mit denen Sie sticken wollen, mit. Vorab können Sie sich per Mail an mich wenden bezüglich Ideen und dazu benötigten Materialien: info@handstickerei.info und Tel.: 089/463649.
Die vollständige Adresse finden Sie unter www.handstickerei.info
Ich freue mich über eine große Teilnahme!

8430 € 24,00
Mo, 22.09.14 14.30-17.30 Uhr
Mo, 29.09.14 14.30-17.30 Uhr
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Gallmeier-Hagl

Monogramme und Nadelmalerei

Handstickerei vom Feinsten! In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung Monogramme und Nadelmalerei zu sticken zur individuellen Verschönerung Ihres Kleidungsstücks oder anderer Textilien. Bitte bringen Sie außer Interesse und Freude die Textilien und die Materialien, die Sie besticken und mit denen Sie sticken wollen, mit. Vorab können Sie sich per Mail an mich wenden bezüglich Ideen und dazu benötigten Materialien: info@handstickerei.info und Tel.: 089/463649.
Die vollständige Adresse finden Sie unter www.handstickerei.info
Ich freue mich über eine große Teilnahme!

8431 ab Di, 04.11.14
3 x 14.30-17.30 Uhr € 36,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Gallmeier-Hagl

Trachtenstickerei

Von der traditionellen Trachtenstickerei bis hin zum modischen Wiesnoutfit! Hier lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die wichtigsten Techniken kennen zur individuellen Verschönerung Ihres Kleidungsstücks. Bitte bringen Sie außer Interesse und Freude die Kleidungsstücke und die Materialien, die Sie besticken und mit denen Sie sticken wollen, mit. Vorab können Sie sich per Mail an mich wenden bezüglich Ideen und dazu benötigten Materialien: info@handstickerei.info und Tel.: 089/463649.
Die vollständige Adresse finden Sie unter www.handstickerei.info
Ich freue mich über eine große Teilnahme!

8432 ab Mo, 12.01.15
3 x 9.00-12.00 Uhr € 36,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Gallmeier-Hagl

Sticken!

Ob Initialen auf einem Trachtenhemd oder Name auf einem Taufgewand, Handtuch, Morgenmantel, ob Lieblingsmotiv auf einer Mütze oder Tasche, einem T-Shirt oder Schal - es gibt so viele Anwendungsgebiete, wo eine individuelle Stickerei einer Sache das gewisse Etwas verleihen kann. Alles ist in diesem Workshop möglich: Kettstich, Stilstich, Plattstich, Nadelmalerei, Durchbruch, Perlenstickerei.... - unter der Anleitung eines wahren Profis kein Problem!
Bitte mitbringen: alles, was an Stickmaterial bereits vorhanden ist.

9351 € 25,00
Fr, 14.11.14 19.30-21.00 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-13.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Gallmeier-Hagl

Filzen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren
Wolle, Streicheln, Reiben, Druck, warmes Wasser, Seife und Geduld! Das sind die Inhaltsstoffe zum Nassfilzen!
In diesem Kurs könnt Ihr ein kleines einfaches Tierchen selber filzen (z.B. eine Schlange oder ein Küken) oder einen Eierwärmer oder Kugeln für eine selbstgemachte Kette herstellen.

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:44 Seite 118

Bitte mitbringen: eine Plastikschüssel, altes Handtuch, kleine Brotzeit und etwas zu trinken.
Materialgeld wird im Kurs abgerechnet und richtet sich nach Verbrauch (ca. € 5,00 -8,00)

8458 So, 07.12.14
14.00-17.00 Uhr € 14,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Filzen - Schnupperkurs

Lassen Sie sich anregen, was alles möglich ist, und Spaß macht das Filzen auch!
Bitte mitbringen: mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger.
Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (je nach Verbrauch ca. 5,- - 15,- Euro).
Kleinkurs, d.h. max. 6 Teilnehmer!

8460 ab Mi, 15.10.14
2 x 9.00-12.00 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Nikolaus & Co. - Advents- und Weihnachtsdeko aus Filz

Es gibt so viele wunderschöne Dinge, die man mit Filz gestalten kann, gerade für die Weihnachtszeit. Lassen Sie sich inspirieren!
Bitte mitbringen:
Mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger.
Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (ca. € 5,00-15,00).
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8462 Fr, 28.11.14
16.30-19.30 Uhr € 18,00
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Filzen - warm und kuschelig

Aus herrlich weicher farbiger Filzwolle, mit warmem Wasser und etwas Seife entstehen unter Ihren Händen pfiffige Accessoires, Blüten, Taschen, Pantoffeln, Stulpen, warme Schals oder kleine Westen, eventuell in Nuno-Technik (d.h. Seide oder Wollstoff wird in den Filz eingearbeitet).
Oder möchten Sie weihnachtliche Dekoration für Ihre Wohnung gestalten?
Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Wollqualitäten zu verarbeiten und unterschiedliche Arbeitsweisen auszuprobieren.
Bitte mitbringen:
Mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger.
Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (ca. € 5,00-15,00).
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8465 Sa, 15.11.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ellen Felix

Handspinnen mit dem Spinnrad

Wenn Sie schon immer mal erleben wollten, wie das alte Handwerk des Handspinnens funktioniert und wie Wolle und andere Fasern, wie zum Beispiel Leinen, Seide und Alpaka mit dem Spinnrad verarbeitet werden, sind Sie herzlich eingeladen. Neben der Anleitung zum Spinnen und Zwirnen erhalten Sie Informationen über das Material, das versponnen werden kann, und einen Überblick über verschiedene Spinnräder.
Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, wird Ihnen leihweise ein modernes Spinnrad zur Verfügung gestellt. Alte Spinnräder eignen sich nicht gut für das Erlernen der ersten Handgriffe. Sollten Sie ein eigenes Spinnrad besitzen, dürfen Sie es gern mitbringen, um zu schauen, ob es funktionsfähig ist.
Anmeldung nur über Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844). Kurs erscheint im Internet als voll.
Die Kursgebühr in Höhe von € 34,00 ist direkt im Kurs zu bezahlen.
Sie schließt die Leihgebühr für das Spinnrad ein. Die Wolle wird nach Verbrauch abgerechnet.

8468 So, 18.01.15
11.00-16.00 Uhr
Pausen individuell
Ottenhofen, Ellen Felix

Spinnstube

In alter Zeit trafen sich die Frauen zum Spinnen und Erzählen in der Spinnstube. Arbeit und Unterhaltung verkürzten die langen Abende, Märchen sorgten für Kurzweil. In dieser Tradition wollen wir uns treffen, gemeinsam spinnen und Tipps und Anregungen austauschen.
Bitte ein eigenes Spinnrad mitbringen. Rohwolle kann in der Spinnstube erworben, aber auch mitgebracht werden.
Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844)
Unkostenbeitrag: € 3,50 pro Termin.

8469
Sa, 25.10.14 14.00-17.00 Uhr
Sa, 17.01.15 14.00-17.00 Uhr
Ottenhofen, Ellen Felix

Um Kopf und Kragen - Mut zum selbst gefilzten Hut

Etwas weiche farbige Filzwolle, eine gute Idee und schon entsteht unter Ihren Händen Ihr eigenes Filzmodell: Hut oder Mütze für graue, nasse und kalte Jahreszeit, dazu passend eventuell Stulpen, Schal oder Kragen.
Auch Stirnbänder sind eine modische, wärmende und gut tragbare Ergänzung zu Ihrer Herbst- und Winterkleidung. Ein wenig Erfahrung im Nassfilzen sollten Sie haben.
Bitte mitbringen: Mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (ca. 5 - 15,00).

8470 Sa, 18.10.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Bitte Brotzeit mitbringen! Keine Mittagspause.
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Kreative Auszeit - Scherenschnitte und Papierobjekte

Gönnen Sie sich eine entspannte Zeit fern von Alltagspflichten, um Ihre eigenen kreativen Werke zu schaffen. Wir gestalten aus diversen Papieren und Kartons Schönes, Festliches, Originelles, Dekoratives für Wand, Tisch, Deko und Geschenkverpackungen, z. B. Kränze, Girlanden, Blumen, Tiere, Wandschmuck, Serviettenringe, Kuverts und vielleicht trauen wir uns auch an den wieder neu entdeckten Scherenschnitt! Mit einfachen Mitteln entstehen so mit ein bisschen Geschick und Freude am Tun individuelle, wundervolle Dinge, auch ohne Vorkenntnisse!
Materialliste:
Papier und Kartonagen, auch von z.B. schönen Einkaufstüten, Tortenspitzen und Kaffeefilter, Metall-Lineal, Schneidewerkzeug und Unterlagen, Handstanzen, Kleber, Stifte, Dekozubehör (Perlen, Glitter, Knöpfe..), Nieten, Bast und Schnüre. Weiteres nach Absprache und Bedarf im Kurs, die Kursleiterin verfügt auch über einen großen Fundus und günstige Quellen. Es muss nicht extra etwas angeschafft werden, wir recyclen am besten, was schon vorhanden ist und teilen, was jeder übrig hat!

8500 ab Di, 07.10.14
4 x 9.00-11.15 Uhr € 42,00
weitere Termine: 21.10., 4.11., 18.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gabriele Ebneth

Papierkunst Origami - Festvorbereitung mit Papierfaltkunst

Für einen Festtag oder die Silvesterparty bereiten wir Snackbehältnisse und Tischkärtchen vor, die wir mit Hilfe von Origamitechniken falten werden. Als lustige, kleine Formen fertigen wir beispielsweise Elefant-, Hund-, Blütenbehältnisse und Herz-, Fisch- oder Vogeltischkärtchen.
Die Materialkosten betragen € 5,00 und sind in der Kursgebühr enthalten.
Www.origamifreude.npage.de

8502 Mo, 24.11.14
18.00-21.00 Uhr € 20,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Hanafi

Papierkunst Origami - frohe Weihnachten mit japanischer Papierfaltkunst

Zur winterlichen Zeit falten wir weihnachtliche Dekorationen.
Durch unsere Hände entstehen viele kleine Figuren wie St. Nikolaus, Tannenbaum, Stern, Mütze, Stiefel, Rentier, Engel, Kirche, Schneemann. Sie können sie an Ihren Tannenbaum hängen oder auf ein Geschenk bzw. eine Grußkarte kleben.
Die Materialkosten betragen € 5,00 und sind in der Kursgebühr enthalten.
Www.origamifreude.npage.de

8503 Mo, 08.12.14
18.00-21.00 Uhr € 20,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Hanafi

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:44 Seite 119

Papierkunst Origami - eine Reise in fernöstliche Länder

Die Begegnung mit anderen Kulturen erweitert unseren Horizont und bereichert unser Leben.
Bei diesem Workshop falten wir Typisches aus Fernost, wie Kimono, Geisha, Panda, Kranich, Glückskatze, Kirschblüte, Orchideen, Lotusblüte, Sushi, Ninja, Sumo, Buddha, Yin Yang Symbol.
Die Materialkosten betragen € 5,00 und sind in der Kursgebühr enthalten.
Www.origamifreude.npage.de

8504 Mi, 21.01.15
18.00-21.00 Uhr € 20,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Hanafi

Papierwerkstatt für Erwachsene

Gestalten Sie aus alten Zeitungen kleine Skulpturen und Figuren, die Ihnen Freude bereiten werden. Die Machart ist ebenso einfach wie trickreich und lässt sich vielseitig anwenden. Dabei handelt es sich nicht um Pappmaché mit Papierbrei, sondern um eine Kaschiertechnik. Der Kurs beinhaltet zwei Termine.
1. Gestaltung, danach brauchen die hergestellten Objekte Zeit zum Trocknen.
2. Fertigstellen und anmalen. Materialgeld (€ 8,00) ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: eine große Tasche zum Transprotieren der Werke.

8508 € 29,00
Sa, 04.10.14 10.00-12.15 Uhr
So, 05.10.14 10.00-12.15 Uhr
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Yogesh Rao

Papier schöpfen für alle - der Familienspaß!

Lassen Sie sich überraschen, wie aus Altpapier kostbare, individuell gestaltete Papiere entstehen! Wir geben uns dem Spiel mit farbigen Papiermassen hin, dem vielfarbigen Papierschöpfen und der Pulpmalerei. Das Papier wird dabei direkt auf den Schöpfrahmen gegossen, wodurch freie Formen, Bilder und Collagen spontan entstehen. Es werden weiterführende Techniken des Papierschöpfens vermittelt, wie Papierfärbung, die Einbettung anderer Materialien, z.B. Gewebe, Pflanzen, Stoff, Folien oder Fotos, die Gestaltung eines Wasserzeichens und die Prägung. Staunen Sie über die kreativen Ideen ihrer Kinder!
Bitte mitbringen: Schere, Malkittel für die Kinder, Zeitung und Plastiktüte für den Transport des noch nassen Büttenpapiers. Falls vorhanden: verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, Stoffreste, Fotos o.ä.
Materialgeld: 5,00 € pro Person (für Cellulose etc.) ist in der Kursgebühr enthalten.
Die Gebühr versteht sich pro Person. Eine Anmeldung ''Kind allein'' ist nicht möglich, aber 1 Erwachsener kann mehrere Kinder mitnehmen bzw. anmelden.

8506 So, 12.10.14
10.00-13.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Kleine Antiquitäten selber restaurieren

Haben Sie auch noch ein Erbstück zu Hause, das dringend repariert und restauriert werden müsste? Die Kursleiterin (gelernte Schreinerin) zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kleinmöbel (z.B. Stuhl, Nähtischchen, Bilderrahmen ohne Vergoldung etc.) wieder fachgerecht aufarbeiten können. Zuerst wird das Möbel gereinigt, lose und fehlende Teile (Furnier, Leisten, Verzierungen, z.B. Stuckornamente) werden befestigt und ergänzt. Danach werden die traditionellen Oberflächenmittel (Erdfarben, Schellack, Zellulosepolitur, Öl und Wachs) angewendet. Auch die Handpolitur mit Schellack wird geübt. Zum ersten Abend, der der Vorbesprechung dient, bitte das Möbelstück mitbringen. Ansonsten bitte mitbringen: Gummihandschuhe, Topfschwämme (´Glitzi`) mit Kratzseite, Lumpen, leere Schraubgläser und das Kleinmöbel. Materialkosten nach Verbrauch. Weitere Informationen bei der Kursleiterin: Tel. 08106/32210 und unter www.holz-sinn.de.

8542 € 98,00
Di, 23.09.14 19.00-20.00 Uhr
Fr, 26.09.14 17.00-21.00 Uhr
Sa, 27.09.14 9.00-17.00 Uhr
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Melanie Kirchlechner

Korbflechten - ein altes Handwerk voll im Trend

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Seit vielen tausend Jahren begleiten Geflechte den Menschen. Traditionell wurden Gebrauchsgegenstände für Haus und Hof gefertigt.
Heutzutage ist das Flechtwerk auch zu einem Bestandteil unserer modernen Lebens- und Einrichtungskultur geworden. Nach wie vor handelt es sich dabei um ein Handwerk, das durch die Wahl des Materials, der Techniken und dem Einfallsreichtum des Flechters unzählige Variationen bietet. Wählen Sie selbst, ob Sie sich der traditionellen Korbflechterei widmen und die Grundkenntnisse für Stakenkörbe oder auch für Schwingen erlernen möchten. Sie können sich aber auch der kreativen Objektflechterei zuwenden, Glocken- oder Spiralgeflechte u.a.m. kennenlernen. Das Flechtmaterial steht in Form von vorwiegend ungeschälten farblich sortierten Weiden zur Verfügung. Wenn Sie größere Mengen an geschälter Weide oder an dicken langen Stöcken (z.B. für Rankgerüste) verarbeiten möchten, bitte ich Sie, mich wegen Materialabsprache ein paar Tage vor dem Kurs anzurufen (08106/31330). Falls Sie möchten, kann selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. vom roten und grünen Hartriegel, der Clematis, der Birke u.v.a. gerne mitgebracht und eingeflochten werden.
Bitte evtl. eine Schürze und Verpflegung (wir machen keine gemeinsame Pause) mitbringen. Materialkosten in Höhe von ca. € 10, 00 bis 15,00 sind je nach Verbrauch im Kurs zu bezahlen.

8545 Sa, 24.01.15
9.00-18.00 Uhr € 42,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Brigitte Obermeir

Schnitzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
In Holz zu schnitzen und zu gestalten hatte immer kreative, sinnliche und nützliche Aspekte von frühgeschichtlichen Werkzeugen bis zum modernen Design. Das Angebot an Themen und Techniken reicht von der Kerbschnitzerei, wie man sie auf alten Truhen und Schränken bewundern kann, bis zur freien Gestaltung von Skulpturen nach eigener Idee. Einführung, Anleitung und Übungen führen den Anfänger schnell an sein Material und die bevorzugte Arbeitsweise heran. Sie bringen geeignetes Holz mit oder können es im Kurs erwerben (Kosten je nach Art und Größe). Werkzeug wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Bleistift, Zirkel und Lineal.

8546 € 56,00
Fr, 21.11.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs, maximal 8 Teilnehmer
Ebersberg, Hauptschule Baldestr. 20, Johannes Gottwald

Herbstdekorationen

Kränze, Gestecke, auch für Allerheiligen, aus Naturmaterialien.
Gärten, Wald und Felder liefern uns viele Dinge, die entsprechend aufbereitet, schöne Dekorationen für unsere Wohnungen bieten. Wie man sie zur Jahreszeit passend gestalten kann, zeigt die Floristin Tanja Sedlmair. Grundmaterial (Buchs, Efeu, Heu, Weide), aber auch anderes gut verwendbares Material und ggf. zu dekorierende Gefäße, können mitgebracht werden. Zusätzlich bietet die Kursleiterin Materialien an, die im Kurs nach Verbrauch abgerechnet werden. Bitte möglichst entsprechendes Schneidewerkzeug mitbringen.

8550 Do, 16.10.14
18.00-20.00 Uhr € 12,00
Grafing, “die Blüte”, Jahnstr. 5, Tanja Sedlmair

Adventskränze und weihnachtliche Dekorationen

Der Adventskranz, ursprünglich eine Art Adventskalender, kommt zwar erst im 19. Jahrhundert auf, ist aber für unsere Vorweihnachtszeit nicht mehr wegzudenken. Neben allen leicht zu erstehenden Kränzen aus dem Geschäft, sind dennoch nur selbstgefertigte Kränze Ausdruck persönlicher Gestaltung in der Vorweihnachtszeit. Die Floristin Tanja Sedlmair zeigt, wie man mit natürlichen Materialien einen ausgewogenen und dekorativen Kranz herstellt und welche Hilfsmittel man dafür einsetzt. Nach Wunsch können auch andere weihnachtliche Dekorationen gestaltet werden.
Bitte mitbringen: Tannen- und/oder Koniferengrün, nach Bedarf Moos, Zapfen, Wurzeln, Dekomaterial, Kerzen... Zusätzliches Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden. Bitte möglichst entsprechendes Schneidewerkzeug (Haushaltsschere, Gartenschere) mitbringen.

8552 Do, 27.11.14
18.00-20.00 Uhr € 12,00
Grafing, “die Blüte”, Jahnstr. 5, Tanja Sedlmair

Anmeldung unter:
08106-359035

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:44 Seite 120

Malen, Zeichnen, Werken Kunsthandwerk, Ikebana

Florale Dekorationen mit Wolle und Filz

Die ersten Zwiebelblumen läuten in Haus und Wohnung den Frühling ein. Die Floristin Tanja Sedlmair zeigt, wie man ihnen mit Wolle und Filz eine zusätzliche Wirkung zum Ende des Winters geben kann und sich durch die frühlingshafte Gestaltung schon einmal auf die neue Jahreszeit freuen kann. Material kann mitgebracht oder von der Kursleiterin erworben werden. Bitte möglichst entsprechendes Schneidewerkzeug (Haushaltsschere, Gartenschere) mitbringen.

8554 Do, 22.01.15
18.00-20.00 Uhr € 12,00
Grafing, "die Blüte", Jahnstr. 5, Tanja Sedlmair

Dekorationen aus biegsamen Ästen und Zweigen

Aus biegsamen Ästen und Zweigen fertigen wir Dekoratives für Wohnung und ggf. auch Garten. Mit Hilfe einer üblicherweise auf Baustellen verwendeten Rödelmaschine verbinden wir die Zweige zu schönen, nach Bedarf auch ausgefallenen Formen, die anschließend floral geschmückt werden können. Material aus dem Garten kann mitgebracht, aber auch von der Kursleiterin erworben werden. Bitte entsprechendes Schneidwerkzeug (Gartenschere, Haushaltsschere) mitbringen.

8556 Do, 05.02.15
18.00-20.00 Uhr € 12,00
Grafing, "die Blüte", Jahnstr. 5, Tanja Sedlmair

Steinfiguren einmal anders - farbenfrohen Fantasien keine Grenzen gesetzt

Verbundsteine sind nur zum Pflastern da? Das stimmt nicht! Eine ganz neue, hitverdächtigte "Verwandlung" sind lustige, farbenfrohe Steinfiguren, die schnell und einfach selbst gestaltet werden können. Fröhlich bunt bemalt, verwandeln sich die Steine in Bären, Frösche, Hunde, Katzen und sorgen für hübsche Farbtupfer in Ihrem Garten, auf Ihrer Terrasse oder auf Ihrem Balkon!
Auch zum Verschenken sind sie ideal.
Bitte mitbringen: einen Flachpinsel (mind. 3 cm breit), Schulborstenpinsel in verschiedenen Stärken, schwarzen Permanentstift (M), Zeitungspapier zum Abdecken, Arbeitskleidung. (Materialkosten für Stein und Farben, etc. werden im Kurs abgerechnet).

8560 € 14,00
Fr, 10.10.14 18.00-19.30 Uhr
So, 12.10.14 11.00-13.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Schmid

Strahlende Engel

Mit Lust an Malen und Gestalten gehen wir hier ganz kreativ ans Werk. Diese dekorativen Engel sind aus Papp Art und haben eine Höhe von 40 cm. In mehreren Arbeitsschritten grundieren, malen, stupfen, kleben und lackieren wir ganz kreativ, bis zum gelungenen individuellem Ergebnis.
Wir benutzen Acrylfarben, Schneepaste und Lack, sowie auch Sterne, Pailletten, Glitzersteine und Perlen für die Gestaltung. Sämtliche Materialien bringt die Kursleitung mit.
Die Materialkosten liegen bei ca. € 20,00- 25,00 pro Engel.
Bitte mitbringen: Unterlage, verschiedene Pinsel, Tuch, Fön.

8570 Do, 04.12.14
19.00-21.15 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Tina Seidenschwarz

Der kleine Handwerkerführerschein

für Jugendliche von 10-13 Jahren

Schon mal einen Nagel in die Wand gehauen? Welche Zange nehme ich zum Abknipsen? Welche Sägen gibt es außer Laubsägen? Hier in dieser Veranstaltung erfahrt ihr mehr darüber! Schwerpunkt des Kurses ist die Freude am Gestalten unter Berücksichtigung der Sicherheit am Arbeitsplatz. Das Kennenlernen und die richtige Anwendung verschiedener Grundwerkzeuge mit den entsprechenden Fachbegriffen. Aber bloß nicht zu theoretisch! Klar, werden wir auch etwas handwerkeln! Material wird gestellt.
Bitte mitbringen: Zweckmäßige Kleidung (altes Hemd, Jeans, Haargummi..), vielleicht auch was zum Trinken.

8572 Fr, 17.10.14
16.00-19.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alexander Koller

Wir warten auf das Christkind - und basteln und malen Geschenke

Für Kinder ab 5 Jahren

Bald ist Weihnachten und wir warten auf das Christkind! An diesem Nachmittag wird uns die Wartezeit verkürzt mit einem weihnachtlichen Malkurs. Ganz nebenbei haben die Eltern auch richtig viel Zeit für Vorbereitungen. Wir basteln und Malen für Mama, Papa, Oma, Opa - das werden bestimmt die schönsten Weihnachtsgeschenke in diesem Jahr! Dazu hören wir weihnachtliche Geschichten und freuen uns, dass bald das Christkind kommt. Bitte einen Schuhkarton mitbringen, damit die Geschenke heil nach Hause gebracht werden können. Materialgeld von 10,00 € wird im Kurs eingesammelt.

8574 Mo, 22.12.14
15.00-17.00 Uhr € 15,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Petra Rhinow

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist. Der Blumenweg - KADO - lehrt uns nicht nur die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.

KIKU

Ikebana für Anfänger, leicht fortgeschrittene Teilnehmer und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Anfänger gehen die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wiedereinsteiger gehen der Frage nach: was hat sich verändert im Ikenobo Ikebana? Mit neuen Gedanken, die tief verwurzelt sind in alter Tradition wollen wir den Bogen spannen bis hin zu den kreativen Formen der heutigen Zeit. Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine kurze Einführung in die Geschichte und eine Vorführung.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden: 1 Schale ca. 25 cm Durchmesser, 1 japanischer Blumenigel (möglichst groß), 1 Ikebanaschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igeln und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.
Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung.
Max. 10 Teilnehmer.

8609 ab Fr, 19.09.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 75,00
Weitere Termine: 26.9., 24.10., 07.11., und Do, 13.11.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8610 ab Fr, 30.01.15
3 x 19.30-22.00 Uhr € 45,00
Weitere Termine: 6.2. und 27.2.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

TSUBAKI - Ikebana für fortgeschrittene Teilnehmer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer des Anfängerkurses sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs belegt hatten. Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320).
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de

8611 ab Di, 16.09.14
10 x 19.30-22.00 Uhr € 150,00
Achtung: Kursende am Montag, 24.11.!
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

FB8:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 11:44 Seite 121

SAKURA - Ikebana für fortgeschrittene Teilnehmer

Ein Seminar für Teilnehmer der vorangegangenen Kurse oder für solche mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo-Ikebana. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden. Es ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 18.09.14
10 x 19.30-22.00 Uhr € 150,00
Weitere Termine: 19.9., 26.9., Mo. 30.9., 17.10., Mo 21.10., 21.11., 28.11.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Kinder zu Advent und Weihnachten

Takenoko Kai (Bambussprossentreff)
Durch Ikebana entwickeln Kinder auf spielerische Weise einen Blick für die Natur. Im Kind werden Sensibilität, Kreativität und schöpferische Kräfte geweckt. Dieses Mal gestalten wir ein Ikebana zur Weihnachtszeit. Wir lernen, wie man fernöstliche Tradition mit deutscher Tradition im Ikebana vereinen kann.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial. Pflanzenmaterial wird von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäß- und Zubehörabsprache bitte vor Kursbeginn die Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).

8620 Sa, 22.11.14
10.00-12.15 Uhr € 16,00
Max. 10 Kinder
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Aktuell zu Halloween - Zaubern wie ein Gruselmonster

Für Halloween-begeisterte Kinder von 8-12 Jahren
Geister in Kisten, Zauber-Vampire im Koffer. Hier wird gruselig gezaubert: Kann etwas Kurzes plötzlich lang werden, Wasser einfach verschwinden? Können Geister in schwarzen Schachteln hausen? Können wir die Gedanken anderer steuern? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für
Anfänger und neue Tricks für Fortgeschrittene. Sehr gern dürft Ihr zu diesem Zauberfest verkleidet kommen! Natürlich gibt´s alle Tricks zum Mitnehmen und Weitergruseln. (Materialkosten € 8,00 werden im Kurs abgerechnet).

8710 Mo, 20.10.14
15.30-17.45 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Petra Rhinow

Zaubern macht schlau! Der Rechen-Zauberkünstler

Für junge Zauberer ab der dritten Klasse
Natürlich macht Zaubern schlau, denn beim Zaubern brauchen wir Köpfchen, Rhetorik, Logik, Feinmotorik und Humor! Bei diesem Zauberkurs üben wir vor allem Kopfrechnen mit jeder Menge Spaß und merken es gar nicht! Mit Zahlen lassen sich knifflige und verblüffende Zahlenrätsel lösen und erstaunliche Tricks anwenden. Die Zahlenzaubereien dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden zum Weiterüben und Verblüffen (bitte dafür € 8,00 Materialgeld mitbringen).

8712 Mi, 11.02.15
16.00-18.15 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Petra Rhinow

Manege frei! - Zirkusworkshop in den Herbstferien

Für Kinder von 7 bis 13 Jahren
Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs!
Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es ein dreitägiges Zirkusprojekt.
Ihr wollt euch im Jonglieren, Clown spielen, Akrobatik treiben und Zaubern versuchen? Dann seid Ihr hier richtig! Wir werden zusammen diese Zirkuskünste ausprobieren und zudem kann, wer möchte, seine Einradkünste einbringen (bitte eigenes Einrad mitbringen). Dann stellen wir gemeinsam ein Programm auf die Füße und präsentieren es am Ende des dritten Tages ab 15:00 Uhr für unsere Zuschauer. Eure Eltern und Freunde sind herzlich eingeladen!
Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.

2520 € 77,00
Mo, 27.10.14 9.00-15.00 Uhr
Di, 28.10.14 9.00-15.00 Uhr
Mi, 29.10.14 9.00-15.00 Uhr
Markt Schwaben, Mittelschule Gerstlacher Weg 1, Turnhalle EG, Stefan Pillokat

Bridge - Fortführungskurs FORUM D (Bietkurs A)

In diesem Kurs lernen Sie das Reizen, richtig zu eröffnen und als Partner korrekt zu antworten. Er ist für Teilnehmer gedacht, die an einem Minibridgekurs teilgenommen haben und/oder für versierte Kartenspieler.
Die Dozentin ist eine versierte Turnierspielerin.
Lehrmaterial kann im Kurs für ca. € 10,00 erworben werden.

8720 ab Mi, 15.10.14
10 x 16.30-18.45 Uhr € 90,00
Nicht am 19.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Lidia Pigarelli

Billard für Anfänger

Poolbillard - Sport für jedes Alter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 / Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch / Queueführung / Führungshand / Stoßablauf / Zielen / Gerader Stoß / Einlochen.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8730 ab Do, 09.10.14
8 x 19.00-20.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8731 ab So, 12.10.14
8 x 17.00-18.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse / Fehleranalyse / Korrektur / Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken / Nachlauf / Rücklauf / Sicherheitsspiel / Spieltaktiken.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8732 ab Do, 09.10.14
8 x 20.45-22.15 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8733 ab So, 12.10.14
8 x 19.00-20.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen!
In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz.

8736 ab Fr, 10.10.14
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Spieler, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner sind.
Kursinhalt:
Weitere Spieltaktiken / Punkte mitzählen / Sonderspiele wie Geier oder Schieber / Ergänzungen und Sonderrunden.
Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

8737 ab Fr, 10.10.14
5 x 20.45-22.15 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Wiedereinsteiger

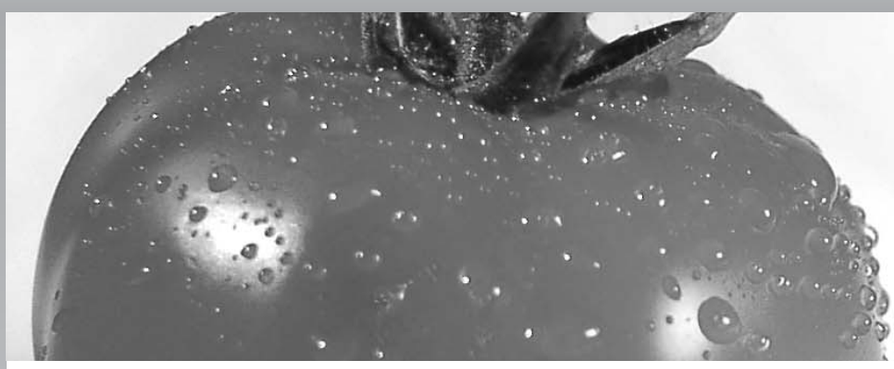
In diesem Kurs erhalten Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden.
Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. “Davonlaufen” oder Merksätze wie “langer Weg und kurzer Weg”. Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

8738 ab Fr, 09.01.15
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:35 Seite 122

Ernährung und Mode

Gastroseminar, Internationale Küche



Gastro-Service-Schulung

Lernen Sie das Bedienen von einem Profi!
Viele Gastronomen und Veranstalter wünschen sich fachlich geschultes Personal. Machen Sie sich deshalb fit für Ihren (zukünftigen) Job und werden Sie dadurch sicherer! Diese Schulung ist ein abwechslungsreiches Praxisseminar für alle, die in der Gastronomie arbeiten möchten. Der Tages-Kurs ist nicht nur für Anfänger konzipiert, sondern auch für Servicekräfte, die bereits im Service tätig sind und ihre Kenntnisse auffrischen oder Praxisdetails üben wollen.
Trainiert werden wichtige Grundlagen: Teller und Tabletts tragen, fachlich richtiges Servieren und Abräumen, Eindecken von Tischen, korrektes Verhalten bei Reklamationen und Weinservice. Im Seminar werden Sie für typische Bedürfnisse des Gastes sensibilisiert, um diesen besser zufriedenstellen zu können. Dies führt zu mehr Souveränität im Umgang mit Gästen, wovon sowohl die Gäste als auch Sie als Servicekraft profitieren. Zudem stellt der Dozent Checklisten zur Verfügung, die Ihnen für Ihre Stelle nützlich sein werden. Der Leiter ist gelernter Koch, Betriebswirt, arbeitet seit 1991 in verschiedensten Servicebereichen der gehobenen Gastronomie und war insgesamt 14 Jahre Inhaber zweier Bar-Restaurants. Am Ende gibt es ein Teilnahme-Zertifikat über die vermittelten Inhalte.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk
Für den Kurs gibt es keine Ermäßigung!

9202 So, 01.02.15
10.00-17.00 Uhr € 79,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Robert Plucinsky

Effektives Management im Haushalt

Der eigene Haushalt bedeutet ein Stück Selbstbestimmtheit und Selbständigkeit und ist doch auch mit vielen Herausforderungen verbunden. Das "Wohlfühl-Zuhause" erfordert Arbeit und Organisation. In diesem Seminar befassen wir uns mit dem wichtigsten Know-how der modernen Haushaltsführung: dem effektiven Organisations-, Zeit- und Geldmanagement. Ob Sie frischen Wind in Ihre Routine bringen wollen oder ob Sie als "AnfängerIn" Anleitung suchen: Sie werden Ihren Haushalt effektiv gestalten lernen.
Die Dozentin ist erfahrene Hauswirtschaftsmeisterin.
Bitte mitbringen: Schreibzeug;

9204 Sa, 11.10.14
10.00-17.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Marie-Luise Grundler

Sardinien - winterliche Kochkunst auf der Sonneninsel

Auf unserer kulinarischen Reise kommen wir durch eine weitere, herrlich nach wilden Kräutern duftende Mittelmeerinsel, die u.a. für ihre Pecorino-Käse und ausgezeichneten Weine berühmt ist. Wenn die meisten Touristen Sardinien am Ende des Herbstes verlassen haben, kehren die einheimischen Sarden zu ihren Winterdomizilen und traditionellen Gerichten zurück. Wir kochen ein viergängiges, sardisches Wintermenü mit überbackener Suppe (Zuppa gallurese), sardischer Pasta (Maloreddus oder Culungiones), Lamm auf sardische Art mit Zitronen (Pecora sarda con limone) und einem Dolce, wie es zu dieser Jahreszeit typisch ist. Dazu gibt es wieder lokale Spezialitäten zu probieren und wir erfahren viel Wissenswertes über die "Insel der Nuraghen".
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9212 Sa, 29.11.14
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr.,
Schulküche, Jochen und Gulaim Ebenhoch

Paella und Co

Jeder hat sie im Spanienurlaub schon gekostet, sie ist für uns das typischste aller spanischen Gerichte, aber wissen Sie auch wie man eine Paella zubereitet? Gemeinsam lernen wir die Geheimnisse einer echten spanischen Paella kennen: Angefangen beim Reis, der wichtigsten Zutat, bis hin zu den Gewürzen. Wir bereiten verschiedene Arten von Paella zu aber auch Besonderheiten wie Fideua-Nudelpaella oder Arroz negro-Reis, der mit Tintenfischtinte eingefärbt wird.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9213 Do, 16.10.14
18.00-22.00 Uhr € 40,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr.,
Schulküche, Thomas Hohenschläger

Die Küche Kretas

Die Bewohner Kretas und der zwölf größeren Inseln in der Ägäis (Dodekanes) sind sehr stolz auf ihre kulinarischen Traditionen. Viele Gerichte dieser Region haben ihre Wurzeln in der osmanischen Küche, andere wiederum wurden von Byzanz beeinflusst. Auf Kreta, der "Insel von Alexis Zorbas" wird einfach und solide gekocht, weil eben alles "spitiko" (hausgemacht) ist. Es gibt frischen Fisch, Ziegenfleisch und viel Olivenöl. Wir bereiten gefüllte Zucchiniblüten, Briam (Gemüseauflauf mit Schafskäse) und Bamies (Okraschoten, im Ofen gebacken) zu. Wir wagen uns an ein traditionelles Ziegenfleisch-Gericht, weiterhin an Xtapodi me makkarónia (in Wein geschmorte Oktopus-Stücke mit Nudeln) und Soutsoukakia (Lammfleisch-Frikadellen in Kreuzkümmel-Tomatensauce). Ebenso gibt es mitgebrachte Spezialitäten und Wein aus Kreta zum Probieren.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 ist inklusive.

9218 Sa, 08.11.14
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links,
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Türkische Mittelmeerküche

Die mediterran-türkische Küche verwöhnt uns mit leichten, aromatischen Geschmackskombinationen, mit Fischgerichten und einer Vielzahl an kleinen, kalten und warmen Vorspeisen, die sog. Meze. Hier in der Westtürkei kommen auch viele Gemüse zu ihrer Vollendung, allen voran Zucchini und Auberginen. Wir kochen zusammen ein komplettes

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 123

Menü mit lokalen Spezialitäten, u.a. als Vorspeisen Çemen (Chili-Walnußpaste, Muhammara), Imam bayildi (Gefüllte Auberginen) und Tepsi böregi oder Sigara böregi (Blätterteigröllchen). Als Hauptgerichte bereiten wir dann Çupra baligi (Dorade), Karides Güveç (Garnelen im Tontöpfchen) und Çerkez tavugu (Huhn auf tscherkessische Art) zu. Ferner probieren wir wieder lokaltypische Spezialitäten, die wir auf unseren letzten Wanderungen durch diese Region mitgebracht haben.
Dazu gibt es Ayran (kalter Joghurt-Drink), türkische Weine und natürlich einen kleinen Raki! Guten Appetit 'Afiyet olsun'!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 ist inklusive.

9219 Sa, 31.01.15
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Traditionelle russische Küche

Es ist tiefster Winter und der Frost hat die endlosen Weiten Russlands schon fest im Griff. Dorthin geht dieses Mal unser kulinarischer Ausflug und wir kochen zusammen leckere, traditionelle Gerichte der russischen Küche. Wir beginnen mit einigen kalten Vorspeisen, sog. Zakuski (u.a. Olivier, Vinegret). Als Suppe probieren wir Borschtsch (Rote-Beete-Suppe) oder eine Soljanka. Zwischendurch versuchen wir uns an den berühmten Pfannkuchen-Verwandten Bliny, die man in Russland auch zusammen mit Kaviar genießt, Oladushkji oder auch Syrniki. Die russische Pasta-Variante Pelmeni und der deftige Rindfleischauflauf Zharkoe dürfen natürlich nicht fehlen. Zum Nachtisch gibt es Medovnik (Honigtorte), Cay und Moosbeerensaft. Zusätzlich probieren wir weitere typisch-russische, mitgebrachte "SchmankerIn" und erfahren viel über Land und Leute.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9220 Sa, 07.02.15
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr., Schulküche,
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Weihnachtsmenü mit Couscous

In der Weihnachtszeit hat das Menü mit Couscous im Geburtsort Jesu Tradition. Zusammen werden wir Couscous-Gerichte, Vor-, Haupt- und Nachspeisen, nach Original-Rezepten mit allen zugehörigen exotischen Gewürzen zubereiten und dabei die Vorfreude auf Weihnachten zelebrieren. Während wir entspannende orientalische Musik hören, wird das nationale Getränk serviert und der Kursleiter wird Ihnen einen Einblick in die Traditionen des Landes geben.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9221 Sa, 13.12.14
11.00-15.00 Uhr € 35,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr., Schulküche, Essam Bolous

Fernöstliche Küche

Dieser Kurs bietet wieder eine interessante Auswahl an asiatischen Gerichten mit Fleisch, Fisch und Gemüse.
Wenn Sie Spaß an der Zubereitung fernöstlicher Spezialitäten haben, genießen Sie ein bunt gemischtes Menü in netter Atmosphäre. Der fernöstlich eingedeckte Tisch, verschiedene Teesorten sowie Pflaumenwein bilden den festlichen Rahmen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 14,00 ist inklusive.

9223 Fr, 17.10.14
18.00-22.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Sushi

The key for making sushi nicely is how you cook rice properly. In this course you will find different styles of sushi which are Makizushi (Sushiroll), Temaki (handroll) und Gunkann. You will lern traditional way in Japan and also you will get some ideas for creative way in Germany. Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9224 Do, 13.11.14
18.00-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Satoko Takeuchi

Indische Küche - vegetarisch

An diesem Abend bereiten wir wieder vegetarische Spezialitäten aus der Küche Indiens zu. Sie werden wieder mehrere neue Gerichte kennen lernen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9229 Do, 09.10.14
18.00-22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Fingerfood und Tapas

Fingerfood und Tapas sind gut schmeckende Snacks, leicht zu erstellen und bei Festen und Gästen beliebt. In diesem Kurs werden wir gemeinsam Gerichte wie Burritos, Chimichangas, Guacamole und verschiedene Tapas, wie gefüllte Champignons, Tortilla Paisana (Landpfannkuchen), gefüllte Tomaten, gratinierte Auberginen und vieles mehr zubereiten. Die Zutaten sind reichlich bemessen, so dass jeder eine Kostprobe mit nach Hause nehmen kann.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9230 Do, 11.12.14
18.00-22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Anmeldung unter:
08106-359035

Indisch kochen - unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen. Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund. In diesem Kurs lernen Sie neue Rezepte kennen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 19,00 ist inklusive.

9232 Do, 06.11.14
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Goanesiche Gerichte

Die goanesische Küche ist eine pikante Mischung aus portugiesischer und indischer Küche. In diesem Kurs bereiten wir Gerichte mit Hähnchen (Xacuti), Garnelen (Balchao), Fisch in Kokossoße und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 ist inklusive.

9233 Do, 05.02.15
18.00-22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Indische Küche aus Malvani und Mangalore

Diese Küche ist südwestindisch. Da es sich um eine Küstengegend handelt, wird viel mit Kokosnuss gearbeitet. Neben typischen indischen Gewürzen wie z.B. Koriander, Kardamom, Chili oder Ingwer, werden wir Kokosnuss auf verschiedene Art und Weise verwenden. Gemeinsam bereiten wir folgende Gerichte zu: Murgmurg-Malvani (Hähnchen auf Malvani Art), Fisch-Koliwada (gebratener Fisch), Nerdosa (Reis-Pfannkuchen), Valval (gemischtes Gemüse-Curry) und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 19,00 ist inklusive.

9233A Do, 20.11.14
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Mexikanische Nacht I

Die mexikanische Küche ist zum Weltkulturerbe erklärt worden. Bieten Sie Ihren Tischgästen ein Fest aus Farben und Aromen, um auf unterhaltsame und dynamische Art und Weise zu speisen und ein Essen mit Freunden zu verbringen.
Tacos dorados - Burritos - Quesadillas. Mit den entsprechenden Soßen: Salsa verde: grüne (Tomaten-)Soße - Salsa mexicana - Guacamole - Frijoles refritos - Chile poblano relleno
Ich habe hier Gerichte ausgewählt, die von Ihnen ohne Schwierigkeiten zuhause zubereitet werden können.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9234 Fr, 07.11.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 124

Internationale Küche

Festival de Empanadas

in deutscher und spanischer Sprache!
Empanadas, eine Art Teigpastete, sind ein traditionelles Einzelgericht, das als Fingerfood bei Treffen mit Familie und Freunden in Chile, Uruguay, Paraguay und Argentinien gegessen wird. Sie werden mit verschiedenen Füllungen zubereitet, von denen hier die mit (Hack-) Fleisch, Schinken und Käse, Mais, Palmenherzen und Thunfisch vorgestellt werden.
Je nach Region gibt es kleine Variationen vor allem bei den Füllungen. Die gefüllten Teigpasteten werden dann entweder in Öl frittiert oder im Ofen gebacken. Der Teig für die Empanadas wird von den Teilnehmern zubereitet. Häufig wird das Essen von Empanadas mit einem guten Schluck Rotwein begleitet. Nachspeise ist Karamellpudding mit Kokosflocken.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9236 Fr, 16.01.15
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

Der Geschmack der Karibik

Die Küche der Karibik zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Gerichten aus, die die traditionelle Küche der Vorfahren der heutigen Bewohner der Region, den Mais, mit einer speziellen Note des tropischen Klimas, mit exotischen Früchten, und Produkte des Meeres, Fisch und Meeresfrüchte, kombiniert, wodurch eine kulinarische Entdeckung und ein Fest für die Sinne entsteht.
An diesem Abend lernen Sie Speisen von den Küsten Venezuelas und Kolumbiens kennen: zB. 'Arepas' (weiße Brötchen aus Maismehl) mit den traditionellen Füllungen, 'Platanos verdes fritos' oder 'Patacones' (grüne frittierte Bananen), die traditionelle Beilage für Fisch oder Salat, sowie in Folie gebackener Fisch mit Kokossauce und Kokosreis mit Mango und Kräutern. Nachspeise ist Mangosorbet und gebratene Ananas.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9237 Fr, 10.10.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

Visitenkarte des Kochs : Soßen

Soßen sind Visitenkarten und geben Gerichten einen speziellen Geschmack. Probieren Sie ungewöhnliche Rezepte aus: international, mit unterschiedlichen Zutaten, süß oder scharf, kalt oder warm. Passend zu Gerichten, als Dips oder zum Gebäck.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 10,00 ist inklusive.

9238 Do, 29.01.15
18.00-22.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

Schnell und leicht - Pfannengerichte

Der Hunger ist groß und schnell soll es auch noch gehen. Aus Kartoffeln, Nudeln oder Reis, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. bereiten wir Pfannengerichte, die vielseitig und wandelbar sind. Auch wenn mal nur noch Reste im Kühlschrank stehen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Gertränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9239 Fr, 28.11.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

Kochen für Nestflüchter und Einsteiger

Wie geht denn das Kochen? - Wenn man nicht geübt ist mit dem Kochen ist oder evtl. gerade aus dem 'Hotel Mama' ausgezogen ist, stellt sich diese Frage. Dieser Kurs vermittelt hier grundlegende Fähigkeiten im Kochen für den Single-Haushalt. Es werden schnelle und gesunde Gerichte gekocht aus der heimischen und internationalen Küche: wir kochen ein Vier-Gänge-Menü mit Vorspeise, Hauptspeise, Beilagen und Dessert. Dazu gibt es auch Informationen zu den wichtigsten Inhaltstoffen und Tipps für die Küche.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9250 Do, 15.01.15
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Fischabend- Il sapore del mare

Ein Fisch-Abend mit phantasievollen Kreationen. Leichte Gerichte mit Vorspeisen und Hauptgerichten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.
Lebensmittelgebühr von € 17,00 ist inklusive.

9251 Do, 27.11.14
18.00-21.00 Uhr € 36,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche, UG 12, Alessandro Eugeni

Linsen und Hülsenfrüchte

Rot, gelb, grün, braun, schwarz - Die Auswahl der getrockneten Samen der Schmetterlingsblütler ist groß. Zu den bekanntesten Sorten zählen Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Sojabohnen. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln weisen die Hülsenfrüchte den höchsten Eiweißgehalt auf. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen, vor allem Magnesium, Kalium und Eisen. Sie haben sich vom Arme-Leute-Essen zu den Lieblingen gemausert und bereichern nicht nur die vegetarische Küche. Die kulinarischen Verwandlungskünstler lassen sich dank ihrer Aromen in herzhafte, exotische oder auch süße Gerichte verwandeln.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9252 Mi, 26.11.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Alexandra Skeide

Kochen mit der Gemüsekiste - Wurzelgemüse

Im Herbst überraschen uns die verschiedensten Wurzelgemüsesorten. Was tun mit den manchmal unbekannten, fast vergessenen Gemüsesorten in der Gemüsekiste? Darunter befindet sich die eine oder andere Spezialität von der sie vielleicht bisher noch nichts wussten. Gemeinsam bereiten wir aus Pastinaken, Topinambur, Steckrüben, Teltower Rübchen, Schwarzwurzeln, Sellerieknollen, Rote Beete leckere und ungewöhnliche Gerichte zu.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9253 Fr, 17.10.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Alexandra Skeide

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 125

Feine Kastanien-Küche

In den Herbst- und Wintermonaten haben Maroni Hochkonjunktur: Sobald die nasskalte, graue Jahreszeit anbricht, führt nahezu jeder Supermarkt die glänzenden Esskastanien in seinem Sortiment und auch auf den Weihnachtsmärkten dürfen die Maroni-Stände nicht fehlen. Sie lassen sich aber auch leicht selbst zubereiten und ihr nussiger Duft erfüllt die Küche.
Wer Maronen einmal für sich entdeckt hat, wird schnell feststellen, wie vielseitig die kleinen Esskastanien sind. Genau genommen sind Maronen Nüsse - die einzigen, die wegen ihres hohen Stärke- und geringen Öl - Gehalts als Gemüse verwendet und geröstet, gekocht oder gedämpft werden können. Das einzig Aufwändige ist das Schälen. Hierzu lernen sie die verschiedenen Techniken kennen. Danach verarbeiten wir die Maroni zu einer köstlichen Suppe, bereiten ein raffiniertes Gemüse zu, kandieren die Nüsse für einen herbstlichen Salat und kreieren einen leckeren Nachtisch.
Bitte mitbringen: ein für Sie geeignetes Messer zum Anritzen der Kastanien, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 16,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9254 Fr, 28.11.14
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Alexandra Skeide

Feines aus der Schwammerlwelt

In diesem Kurs erhalten Sie eine kleine Pilzkunde und Sie lernen, wie man mit den unterschiedlichen Sorten von Pilzen sachgerecht in der Küche umgeht: vom Putzen bis zum Garen. Wir kochen drei verschiedene Gerichte: mit Zuchtpilzen, mit asiatischen Pilzen (Muer, Shitake) und wenn möglich natürlich auch mit heimischen Wildpilzen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 10,00 ist inklusive.

9255 Sa, 18.10.14
10.00-14.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Ingeborg Schad

Ingwer, Ingwer, Ingwer

In diesem Kurs wollen wir uns mit dieser "Wunderknolle" für Ihr Wohlbefinden beschäftigen. Wir werden zusammen entdecken, warum Ingwer mit seinen über 20 erforschten Wirkstoffen in jede Hausapotheke gehört und wie man ihn am besten einsetzt. Der Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie orientalische Gerichte mit der Ingwerwurzel zubereiten können. Ob Getränke, Vor-, Haupt- oder Nachspeisen - Ingwer mit den passenden Gewürzen bringt in jedes Gericht eine exotische Note. Auch die "Zehn Gebote" der Ingwerwurzel werden Thema sein.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9256 Sa, 11.10.14
11.00-15.00 Uhr € 34,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr.,
Schulküche, Essam Bolous

Kulinarische Geschenke

Bald ist Weihnachten - und das Geschenk ist selbstgemacht!
Auch wenn diese Geschenke aus der Küche schnell verspeist sind, die Freude darüber wird ganz bestimmt lang anhalten: bei Freunden, lieben Nachbarn oder in der Familie. Wir schichten eine selbst zusammengestellte Kuchenbackmischung, stellen ein Knuspermüsli her, zaubern ein Glühweingewürz, legen Käse ein und würzen eine Nussmischung. Damit der Genuss auch optisch ein Hingucker wird, gestalten wir auch das Drumherum: mit Gläsern, Bändern und hübschen Anhängern wird alles noch zauberhaft verpackt.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Dekorative Gefäße können auch im Kurs erworben werden.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9257 Fr, 05.12.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Alexandra Skeide

Kochen mit Herz fürs Herz

Einfache Rezepte, die Ihr Herz höher schlagen lassen! Sie erfahren praktische Tipps und Tricks für ihre Alltagsküche, um Herzinfarkt und Co. ein Schnippchen zu schlagen. Gemeinsam kochen und probieren Sie Gerichte, die sich positiv auf Ihr Herz auswirken.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
In Kooperation mit 'Netzwerk Generation 55plus' vom Amt für Landwirtschaft .

2007 Di, 18.11.14
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michaela Küntzler

Kochen für starke Knochen

Starke Knochen fördern Ihre Mobilität für ein eigenständiges Leben. Bewegung und calciumreiche Lebensmittel helfen Ihrem Körper die Knochen zu stärken. Um den eigenen Speiseplan in eine knochenstarke Ernährung umzuwandeln, kochen Sie verschiedene Gerichte, die nicht nur Ihrem Knochen gut tun.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
In Kooperation mit 'Netzwerk Generation 55plus' vom Amt für Landwirtschaft .

9264 Mo, 20.10.14
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michaela Küntzler

Veganes Kochen

Vegane Küche im familiären Alltag mit ökologischen Lebensmitteln.
In diesem Kurs erfahren Sie, wie man in der veganen Küche einfache und gesunde Gerichte herstellt, die auch alltagstauglich sind. Wir kochen solide und regionale Haumannskost.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9267 Do, 23.10.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Markus Brunner

Veganes Backen

Wie geht backen ohne Butter, Ei und Milch? Was muss man dabei beachten?
In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie einfach Backen ohne diese Zutaten funktioniert. Wir backen gut schmeckende Kuchen, Cookies, Muffins, dazu noch Leckeres für Weihnachten und ein paar Pralinen. Lassen Sie sich überraschen!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 12,00 ist inklusive.

9268 Do, 27.11.14
18.00-22.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Markus Brunner

Chocolat - Pralinen selbst gemacht

Ein Nachmittag im Zeichen der Pralinen.
Wir verwandeln die Küche in eine Schokoladen-Manufaktur und stellen gemeinsam eine private Mischung für jeden Anlass her: z.B. Marzipanpralinen, Trüffel weiß und braun, Mandelsplitter und Nougat-Pralinen..
Sie nehmen die selbst gemachten Pralinen aus diesem Kurs mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Schürze, kleine Brotzeit, Getränk, Dose für Kostproben, Pralinenbesteck (falls vorhanden).
Lebensmittelgebühr von € 17,00 ist inklusive.

9269 So, 23.11.14
14.00-20.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Walter Bittlmeyer

Petit Fours - kleine Kunstwerke

Petit Four ist ein klassisches, kunstvoll verziertes Feingebäck der französischen Pâtisserie. Diese süßen Teile werden aus feinem Biskuitteig mit köstlichen Füllungen und Marzipan angefertig. Mit Fantasie, Geduld und handwerklichem Geschick lassen sich die schönsten Kreationen zaubern und andere damit verzaubern. Als Konditormeister werde ich Ihnen anhand von Schritt-für-Schritt-Anleitung und Handgriffen zeigen, wie diese kleinen Kunstwerke garantiert gelingen.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Gebäck.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.
Maximal 9 Teilnehmer.

9270 € 45,00
Fr, 21.11.14 18.00-20.30 Uhr
Sa, 22.11.14 9.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Thomas Segl

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 126

Brot - einfach selbst gebacken

Wer liebt ihn nicht, den leckeren Duft von frisch gebackenem Brot. Kaum aus dem Ofen, möchte man es noch ganz warm am liebsten gleich anschneiden. Selbst gebacken schmeckt es sogar noch besser. Als Bäckermeister möchte ich Ihnen, anhand einfach erklärter Rezepte zeigen, wie man verschiedene Teige für diverse Brotsorten einfach auch zu Hause herstellen kann. Auf unserem Backzettel steht: Baguette und Vollkornbrot, sowie Sauerteigbrot. Ausserdem werden Sie verschiedene Getreidearten und Mehlmischungen bei der Herstellung kennen lernen. Am Kursende werden wir die selbst gebackenen Brote mit, von uns hergestellten, schmackhaften Brotaufstrichen verkosten.
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Behälter für die fertigen Brote, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9271 Sa, 11.10.14
9.00-13.30 Uhr € 37,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Segl

Vom Getreidekorn zum Mehl - Die Kunstmühle im Hofbräuhaus

Als Bäcker- und Konditormeister möchte ich zusammen mit Ihnen auf Entdeckungsreise gehen. Wohin ? - Durch die letzte aktive Mühle der Münchner Innenstadt, der Hofbräuhaus-Kunstmühle. Dort werden wir zusammen den Weg verfolgen, den ein Getreidekorn durchläuft, bis es schließlich zu dem Mehl wird, das wir zum Backen und Kochen verwenden. Zahlreiche Maschinen werden wir bei laufenden Betrieb erklärt bekommen, die für die verschiedenen Erzeugnisse, wie zum Beispiel Mehl, Schrot, Grieß und Kleie nötig sind. Die Vielzahl von Mehlsorten, Brotgewürzen und den Trockensauerteig, das für die Herstellung von unterschiedlichsten Brotsorten benötigt wird, wird Ihnen vorgestellt. Und mit diesem Wissen, welches Mehl für welches Brot, können Sie dann Ihr eigenes Brot, nach Ihrer Vorstellung zu Hause backen.
Gebühr: Erwachsene: € 7,00
Kinder bis 14 Jahre: € 4,00
Treffpunkt: München, Hofbräuhaus-Kunstmühle, Neuturmstr. 3. Kursleiter-Handy: 0173/ 464 4446.
Wichtig: Im Rahmen der Führung sind 4 Stockwerke über steile Stiegen zu bewältigen, dazu ist es manchmal für Kinder sehr laut!

9271A Fr, 10.10.14
15.00-16.00 Uhr € 7,00
München, Neuturmstr. 3, Thomas Segl

Herrenabend: Kochen für Männer

Für Männer, die schon Kocherfahrungen mitbringen und denen, die neue sammeln wollen, ist dieser Kurs ein Musss!
In dem Kurs werden wir zusammen saisonal kochen und Fleisch- und auch Fischgerichte zubereiten. Es werden Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft verwendet. Immer neue Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 ist inklusive.

9272 Fr, 23.01.15
18.00-22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

Ich koche mit Papa internationale Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben?
Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.
Anmeldung nur als Vater/Opa-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren)
Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Paar/ Kurs ist inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).
Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9276 Sa, 15.11.14
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Asiatische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

9273 Sa, 29.11.14
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Italienische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

Kochen für Kinder mit Eltern

Hier kochen kleine Feinschmecker ganz groß auf! In diesem Kurs werden gemeinsam mit Mama, Papa oder Oma viele Lieblingsgerichte der Kinder mit frischen Zutaten gekocht. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt und gekocht. Wenn Ihr Kind mit wachsender Begeisterung sein eigenes Essen zubereitet, ist das der erste Schritt zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Natürlich werden die im Kurs zubereiteten Leckerbissen am Ende auch gemeinsam verputzt.
Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren).
Die Gebühr gilt für beide, Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Paar ist inklusive.
Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).
Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9277 a, 10.01.15
10.00-13.30 Uhr € 34,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Alexandra Skeide

Kinder kochen (Kinder von 7-11 Jahren)

Wir werden ein 3 Gänge Menü zaubern; Vorspeise, Hauptgang und Dessert ich zeige euch auch. Man kann das ganz einfach und schnell kochen.
Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 5,00 ist inklusive.
Maximal 6 Kinder.

9281 So, 30.11.14
10.00-13.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Kinder kochen (Kinder von 6-8 Jahren)

Ich zeige Euch tolle Rezepte zum Nachkochen. Wir nehmen ganz frische Zutaten und bereiten sie zu. Ihr könnt selbst Ideen einbringen und abschmecken. Ein Rezept gebe ich euch mit nach Hause.
Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 5,00 ist inklusive.
Maximal 6 Kinder.

9282 So, 16.11.14
10.00-13.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Halloween Gruselkost (7-11 Jahre)

Buh, aaaaaahhhhh, habt ihr mich jetzt erschreckt! Zu Halloween wollen wir uns Gruselschleim kochen und Gespenster backen! Den Rest verrate ich erst, wenn ihr vorbei kommt. Aber seit gewarnt der Kurs ist nichts für schwache Nerven. Ihr könnt euch auch verkleiden wenn ihr wollt! Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen in verschiedenen Größen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 8,00 ist inklusive.

9284 So, 19.10.14
10.00-13.00 Uhr € 20,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Weihnachtsbacken und -basteln (7-10 Jahre)

Wir backen klassische Vanillekipferl, schokoladige Brownies, fruchtige Terrassen und kunterbunte Butterplätzchen. Gemeinsam basteln und gestalten wir noch originelle Weihnachtskarten für eure Lieben.
Bitte mitbringen: Dosen für Kostproben, Schürze, Getränk.
Materialgeld von € 7,00 ist inklusive.

9285 Sa, 22.11.14
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Alexandra Skeide

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 127

Weihnachtsbacken und -basteln (7-10 Jahre)

Wir backen Lebkuchen, Plätzchen und ein Geschenk. Wir basteln schöne Geschenke für eure Lieben und verpacken sie auch gleich!
Viele tolle Ideen warten auf euch, kommt vorbei und macht mit!
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen für Kostproben, blickdichte Tüte, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 7,00 ist inklusive.

9286 So, 07.12.14
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Backen mit Teenies (12-14 Jahre)

Ob Cupcakes, Cake Pops, Macarones oder Muffins, die neuen Backköstlichkeiten sind in aller Munde. Lauter kleine Kreationen zum Reinbeißen, mit oder ohne Creme und noch schnell dekoriert. Doch, wenn man weiß wie es geht, ist es kein großes Geheimnis mehr. Zusammen werden wir auch hinter die Kulisse der kleinen Versuchungen blicken.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, kleine Behälter für Kostproben, Getränk.
Materialgeld von € 12,00 ist inklusive.

9287 Sa, 24.01.15
10.00-13.00 Uhr € 24,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Alexandra Skeide

Lebkuchenhaus (10-14 Jahre)

Hast Du Lust auf ein Lebkuchenhaus für Weihnachten? Wenn ja, dann ist Du hier genau richtig! An zwei Kurstagen backen wir uns ein eigenes Lebkuchenhaus. Am ersten Tag wird geknetet, gebacken und geschnitten, am zweiten Tag wird dann geklebt und verziert.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, Behälter fürs Haus, Getränk.
Materialgeld von € 25,00 ist inklusive.
Maximal 9 Kinder.

9288 € 57,00
Sa, 13.12.14 10.00-14.00 Uhr
So, 14.12.14 10.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Ströll

Brot backen für Kinder (von 6-9 Jahren)

Hast du Lust dein eigenes Brot zu kneten und zu formen? Wir backen dein eigenes Brot im Holzofen, stellen Butter und Frischkäse her. Du schneidest feine Kräuter und Gemüse und stellst deinen eigenen Brotaufstrich her. Am Ende essen wir gemeinsam unser leckeres Brot.
Bitte mitbringen: Schürze, geeignete Kleidung, Getränk, Tüte und Dosen für Kostproben.
Lebensmittelgebühr von € 7,00 ist inklusive.
Maximal 8 Kinder.

9289 Sa, 11.10.14
9.00-12.00 Uhr € 19,00
Zorneding, Lärchenstr. 5, Alexandra Skeide

Wein und Schokolade - Genussvoll kombinieren

Wein und Schokolade passen gut zusammen. Beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich gut ergänzen, den Genuss steigern oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Sie erfahren vieles über Geschichte, Herkunft, Sorten und Herstellung von Wein und Schokolade. Sie lernen die Vielfalt der Aromen kennen und verkosten 8 Weine und 8 Schokoladen verschiedenen Typs sowohl einzeln als auch in Kombination.
Wiederholungskurs! Bitte ein Probierglas mitbringen.
Lebensmittelgeld von € 8,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9292 Fr, 23.01.15
19.00-21.30 Uhr € 21,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Michael Drechsler

Was Sie schon immer über Tee wissen wollten

"Wenn dir kalt ist, wird Tee dich erwärmen - Wenn du erhitzt bist, wird er dich abkühlen - Wenn du bedrückt bist, wird er dich aufheitern - Wenn du erregt bist, wird er dich beruhigen."
An diesem Abend lernen Sie viel Wissenswertes zum Thema Tee: *Basiswissen für Tee *das richtige Wasser *Die Menge *optimale Zubereitung *Warmhalten und Aufbewahrung *wichtigste Erzeugerländer *Inhaltstoffe *Pflanze und Anbaugebiete *Übersicht Verarbeitung und Bearbeitung *Verwendete Pflanzenteile *Zeremonie und Verkostung von mehreren Sorten
Der Dozent ist Teesommelier.
Lebensmittelgeld von € 5,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9296 So, 19.10.14
14.00-17.00 Uhr € 23,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, David Caspi

Japanische Teezeremonie

"Bereite eine köstliche Schale Tee - das Wasser erhitzt; ordne die Blumen - bereite alles rechtzeitig vor - und schenke denen, mit denen du dich zusammenfindest, dein ganzes Herz."
An diesem Abend erfahren Sie alles über Tee und Teerituale aus dem 'Land der aufgehenden Sonne'. Tee ist wie eine Tür und auch eine Brücke zwischen Menschen und Kulturen. Die Japanische Teezeremonie ist mehr als nur ein Teeritual.
Der Dozent ist Teesommelier.
Lebensmittelgeld von € 5,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9297 So, 16.11.14
14.00-17.00 Uhr € 23,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, David Caspi

Der WEINphilosoph
Herbert Schilder · www.weinphilosoph.de
Wendelsteinstraße 4 · 85591 Vaterstetten
Tel. 08106/301160 · Mobil 0163/5117117

Individuelle Weingeschenk-Ideen, die größte Single-Malt-Whisky-Auswahl im Landkreis
Der WEIN philosoph
Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 10-13 und 15-18
Samstag 9-13 Uhr
Ihre Weinpräsente versenden wir europaweit!

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 128

Ernährung und Mode
Farbe und Stil, Traumstücke

Farbberatung ´Colour Balance`
Wissen Sie, welche Farben Ihnen optimal stehen? An diesem Tag erhalten Sie eine individuelle Farbanalyse und erfahren, wie Sie sich in Beruf und Privatleben positiv und dem Anlass entsprechend farblich stimmig präsentieren.
Bei dieser Methode werden Sie mit der professionellen Unterstützung der Farbberaterin die Farben entdecken, die Sie innerlich und äußerlich in die Balance bringen werden. Hier wirkt das Prinzip 'wie innen so außen'. Die Farben, die Sie innerlich in die Balance bringen, sorgen auch dafür, dass Sie äußerlich noch lebendiger, attraktiver, frischer und ausdrucksvoller sein werden. Sie erhalten damit ein Plus an Vitalität. Dieser Prozess wird nachhaltig unterstützt, wenn Sie zukünftig Ihre Kleidung (evtl. Kosmetik oder Haarfarbe) in diesen Farben tragen. Zur Umsetzung gibt es entsprechende Informationen.
Jede Teilnehmerin erhält eine Farbanalyse und wird anschließend in ihren neuen Farben geschminkt. Freuen Sie sich auf das tolle ´Aha-Erlebnis`. Es besteht die Möglichkeit, im Kurs einen Farbpass zu erwerben. Bitte ein paar Oberteile in verschiedenen Farben mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9310 So, 25.01.15
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nadja Pilhofer

Passende Frisur und Brille - für Frauen
Frisuren- & Brillenberatung
In der heutigen Zeit bestimmen viele Frisuren- & Brillentrends unsere Möglichkeiten, sich zu verändern. Dabei geht oft der Blick verloren, welche Form und Gestaltung unser Gesamterscheinungsbild unterstützt.
In dieser Beratung wird zuerst auf die Persönlichkeit jeder Teilnehmerin eingegangen, bevor dann die äußeren Kriterien beachtet werden. Hierbei spielt die Gesamterscheinung eine große Rolle, beispielsweise die Körpergröße, der Kopf im Verhältnis zum Körper und die Gesichtsform. Mit diesen Kriterien und der Persönlichkeit lässt sich eine optimale, typgerechte Frisur- oder Brillenempfehlung aussprechen. Auf Wunsch ist ein Frisuren-/Brillenpass im Kurs erhältlich.
Die Teilnehmer müssen nicht beides machen, natürlich ist auch nur eine Frisuren- oder Brillenberatung möglich.
Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9313 Fr, 14.11.14
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Typgerechtes Schminken
Gemeinsam entwickeln wir Ihr typgerechtes Make-up unter Berücksichtigung Ihrer Proportionen und der Farben, die Ihre positive Ausstrahlung unterstreichen. Dabei erlernen Sie wichtige Grundregeln des Schminkens sowie den sicheren Umgang mit verschiedenen Schminkutensilien. Tipps und Tricks aus der Visagistik runden diesen Workshop ab und zeigen den Weg zu einem frischen und natürlichen Tages-Make-Up.
Bitte mitbringen: Stirnband, kleinen Standspiegel, verschiedene Pinsel, Schreibzeug und - wer möchte, zwecks Klärung - die eigene dekorative Kosmetik.
Materialgeld von 5,00 € ist im Kurs zu zahlen.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9314 Fr, 28.11.14
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

9315 Fr, 13.02.15
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nadja Pilhofer

Stil- und Imageberatung für den Mann
Basis eines typgerechten und stimmigen Stylings für den Arbeitsalltag ist die Wahl der Farbe und der Farbkombinationen. In diesem Seminar lernen Sie Ihre Farben kennen, die mit Ihrem Äußeren harmonieren. Zudem haben Sie einen Zugewinn an Ausstrahlung durch die richtigen Farben. Das Stylecoaching ist eine ganzheitliche Beratung, die das Ziel hat Ihren Kleiderschrank zu strukturieren, und eine zeitlose Grundgarderobe mit modischen Akzenten zusammenstellen.
Bitte einige farbige Oberteile aus Business und Freizeit mitbringen.

9317 So, 01.02.15
10.00-16.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Einen Tag lang Zeit zum Nähen!
Wer Freude am Schneidern gefunden hat und schon selbständig daheim arbeitet, braucht trotzdem manchmal etwas Unterstützung. Die soll einmal im Monat möglich sein bei unseren Nähtreffen am Wochenende. Doch selbstverständlich sind auch diejenigen eingeladen, die noch keine Erfahrung im Nähen haben und sich an ihr erstes Stück trauen wollen!
Bitte setzen Sie sich eine Woche vorher mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihre Arbeit vorzubesprechen.
30 Minuten Mittagspause
Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9320A So, 19.10.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9320B Sa, 13.12.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9320C So, 25.01.15
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

Nähtreff
Kennen Sie das: Sie wollten schon seit Langem mal was Nettes für die Wohnung machen, oder ein schlichtes Kleidungsstück oder eine schöne Tasche nähen kommen aber nie dazu weil die Zeit im Alltag fehlt? Dann gönnen Sie sich doch mal einen Tag lang Zeit um endlich mal eins Ihrer Projekte zu realisieren.
Benötigt sind Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.
Material: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline und sonstige Kurzwaren) bitte circa eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter der Telefonnummer: 08441/ 7974578.
Eine Stunde Mittagspause.
Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9320E Sa, 11.10.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9320F Sa, 07.02.15
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Nähkurse
Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneidern Sie sich Ihr Traumstück selbst.
In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle Schneidermeisterinnen und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d.h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 129

Stücke können und sollen daheim weitergenäht werden.
Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Kursleiterin in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen.
Wenn nicht anders angegeben sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

9321 ab Mo, 29.09.14
10 x 19.00-21.30 Uhr € 110,00
In diesem Kurs werden nur Dirndl genäht.
Dozenten Tel.Nr.: 08106/1418
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Axenböck

9323 ab Mo, 29.09.14
8 x 19.00-21.30 Uhr € 87,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Dorothea Lokner

9324 ab Mo, 12.01.15
4 x 19.00-21.30 Uhr € 44,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9326 ab Do, 02.10.14
8 x 9.00-11.15 Uhr € 78,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dorothea Lokner

9327 ab Do, 08.01.15
4 x 9.00-11.15 Uhr € 39,20
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9328 ab Di, 30.09.14
10 x 19.00-21.30 Uhr € 110,00
In diesem Kurs können auch Dirndl und Tracht genäht werden.
Dozenten Tel.Nr.: 08106/1418
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Axenböck

9329 ab Mi, 05.11.14
4 x 9.00-11.15 Uhr € 39,20
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Kein Kurs am Buß- und Bettag!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt "Learning by Doing" ohne komplizierte Anleitungshefte. Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug. Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9331 Sa, 18.10.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dorothea Lokner

Seit 45 Jahren die Weinadresse im Münchener Osten!

- 600 verschiedene Weine
- viele Weine unter 4,00 Euro
- Groß- und Einzelhandel
- Probiermöglichkeit
- Einzelflaschenverkauf
- Fachkundige Beratung
- Kommissionsware für Ihre Feste - Gläserverleih.
- Ab 24 Flaschen frei-Hauslieferung im Großraum München.

Hieber Wein®

Ihr Weinfachhändler ganz in Ihrer Nähe !
Fordern Sie unsere Preisliste an !

85646 Anzing-Obelfing / Gewerbegebiet-Süd / Gutenbergstr. 6
Telefon 08121/6048 / Fax 1543 / www.hieber-wein.de

9331A Sa, 17.01.15
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dorothea Lokner

Grundschnitte - Mein Wunschrock

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Kurs "Grundschnitte auf Maß" und gute Nähkenntnisse.
An Hand des vorhandenen Rock-Grundschnittes dürfen die Teilnehmerinnen ihr persönliches Rockmodell entwickeln, zuschneiden und für die erste Anprobe richten. Am Freitagabend wird der Schnitt aufgestellt, am Samstag soll der Rock genäht werden und je nach Schwierigkeitsgrad idealerweise bis zur ersten Anprobe fertig gestellt werden. Bei Fragen bezüglich Modell, Stoffqualität und Stoffmenge kontaktieren Sie bitte rechtzeitig die Dozentin: Tel. 08441/ 7974578.
Bitte mitbringen: Rock-Grundschnitt, Masstabelle, Bild vom gewünschten Rock, Seidenpapier, Lineale, Klebestift, Bleistift, Radierer, Kopierpapier, Stoff, Kurzwaren, Nähsachen und Nähmaschine.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9332 € 48,00
Fr, 21.11.14 19.00-21.30 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene - an diesen 2 Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Und nicht nur das ist möglich: * Kleine Geschenke selbstgemacht * Teile, die noch fertig genäht werden müssen * Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie? * Das erste selbst genähte Teil. Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9336 € 42,00
Fr, 21.11.14 19.00-21.30 Uhr
Sa, 29.11.14 10.00-17.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

Grundschnitte - Endlich eine Hose die passt!

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Kurs "Grundschnitte auf Maß" und gute Nähkenntnisse.
An Hand des vorhandenen Hosen-Grundschnittes soll endlich mal eine Hose entstehen die perfekt passt! Am Freitagabend wird der Schnitt entwickelt, jeder kann sich seine Hose aussuchen (schmal, Jeans ähnlich, oder doch eher weit, klassisch, ...). Am Samstag soll die Hose aus dem entsprechenden Material zugeschnitten und genäht werden und je nach Schwierigkeitsgrad idealerweise bis zur ersten Anprobe fertig gestellt werden.
Bei Fragen bezüglich Modell, Stoffqualität und Stoffmenge kontaktieren Sie bitte rechtzeitig die Dozentin: Tel. 08441/ 7974578.
Bitte mitbringen: Hosen-Grundschnitt, Masstabelle, eventuell Bild vom der gewünschten Hose oder original Hose mit bringen, Seidenpapier, Lineale, Klebestift, Bleistift, Radierer, Kopierpapier, Stoff, Kurzwaren, Nähsachen und Nähmaschine.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9333 € 48,00
Fr, 23.01.15 19.00-21.30 Uhr
Sa, 24.01.15 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Ran an die Nadel! - Kleine textile Reparaturarbeiten

Ob Löcher stopfen, Nähte schließen, Knöpfe annähen, etc. - oft fallen textile Kleinigkeiten an und bleiben dann liegen. Erledigen Sie diese Reparaturarbeiten selbst!
Lernen Sie die dafür nötigen Techniken, die sonst nur Mams oder Omas wissen. Es lohnt sich nicht nur finanziell! Der Kurs ist für alle Interessenten geeignet: für blutige Anfänger jeder Altersklasse und Geschlecht!
Bitte mitbringen: Alle textilen 'Halbleichen', Nadeln, Garne, Zubehör wie vorhanden.
Bei Fragen kann die Dozentin angerufen werden: 08121/ 912154.

9340 Sa, 08.11.14
10.00-13.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gabriele Ebneth

FB9:Entwurf 1 vhs 05 03.08.2014 10:36 Seite 130

Ernährung und Mode Traumstücke

Nähen für Teenies (ab 12 Jahre)

Hättest du Lust eine trendige Tasche, oder Deko für Dein Zimmer (Kissen, Wandaufbewahrung, ...) oder ein einfaches Kleidungsstück zu nähen? Aus einer alten Jeans was Neues zu machen oder lernen wie man Applikationen auf T-Shirt näht? Du hast zwar schon kleine Versuche mit der Nähmaschine gemacht, brauchst aber für ein "größeres" Projekt noch etwas Hilfe und Tipps, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bitte ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter Tel. 08441/ 7974578.
Bitte Brotzeit mitbringen, individuelle Mittagspause. Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9345 Sa, 13.12.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9347 ab Fr, 10.10.14
5 x 14.30-17.30 Uhr € 75,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andrea Mooslechner

9348 ab Fr, 09.01.15
5 x 14.30-17.30 Uhr € 75,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andrea Mooslechner

9349 € 45,00
Mo, 27.10.14 10.00-13.00 Uhr
Di, 28.10.14 10.00-13.00 Uhr
Mi, 29.10.14 10.00-13.00 Uhr
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Mooslechner

Nähen für junge Leute um die 20

Oft stellt man in der ersten eigenen Wohnung fest, dass es doch schön wäre, wenn man sich das eine oder andere Teil selber nähen könnte. Ob Vorhänge und Kissen für die Studentenbude oder andere Wohnaccessoires - Nähen mit der Maschine macht einfach Spaß. Und vielleicht bekommt man dann ja auch Lust, andere Dinge auszuprobieren, sei es "nur" Hosen selber kürzen oder sich an das erste eigene Kleidungsstück wagen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bitte ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen. Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9350 € 50,00
Sa, 17.01.15 10.00-16.00 Uhr
So, 18.01.15 10.00-14.00 Uhr
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Mooslechner

Sticken!

Ob Initialen auf einem Trachtenhemd oder Name auf einem Taufgewand, Handtuch, Morgenmantel, ob Lieblingsmotiv auf einer Mütze oder Tasche, einem T-Shirt oder Schal - es gibt so viele Anwendungsgebiete, wo eine individuelle Stickerei einer Sache das gewisse Etwas verleihen kann.
Alles ist in diesem Workshop möglich: Kettstich, Stilstich, Plattstich, Nadelmalerei, Durchbruch, Perlenstickerei.... - unter der Anleitung eines wahren Profis kein Problem!
Bitte mitbringen: alles, was an Stickmaterial bereits vorhanden ist.

9351 € 25,00
Fr, 14.11.14 19.30-21.00 Uhr
Sa, 22.11.14 10.00-13.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Gallmeier-Hagl

Fesch zur Wies'n: Individuell und auf die Schnelle!

Fehlt Ihnen noch der letzte Pfiff zu Ihrem Wies'n-Outfit? In diesem Kurs lernen Sie auf die Schnelle Handstickereitechniken, die Ihrem Kleidungsstück ganz flott Individualität verleihen!
Bitte bringen Sie außer Interesse und Freude die Kleidungsstücke und die Materialien, die Sie besticken und mit denen Sie sticken wollen, mit. Vorab können Sie sich per Mail an mich wenden bezüglich Ideen und dazu benötigten Materialien: info@handstickerei.info und Tel.: 089/463649. Die vollständige Adresse finden Sie unter www.handstickerei.info
Ich freue mich über eine große Teilnahme!

8430 € 24,00
Mo, 22.09.14 14.30-17.30 Uhr
Mo, 29.09.14 14.30-17.30 Uhr
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Gallmeier-Hagl

Monogramme und Nadelmalerei

Handstickerei vom Feinsten! In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung Monogramme und Nadelmalerei zu sticken zur individuellen Verschönerung Ihres Kleidungsstücks oder anderer Textilien. Bitte bringen Sie außer Interesse und Freude die Textilien und die Materialien, die Sie besticken und mit denen Sie sticken wollen, mit. Vorab können Sie sich per Mail an mich wenden bezüglich Ideen und dazu benötigten Materialien: info@handstickerei.info und Tel.: 089/463649. Die vollständige Adresse finden Sie unter www.handstickerei.info
Ich freue mich über eine große Teilnahme!

8431 ab Di, 04.11.14
3 x 14.30-17.30 Uhr € 36,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Gallmeier-Hagl

Trachtenstickerei

Von der traditionellen Trachtenstickerei bis hin zum modischen Wiesnoutfit! Hier lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die wichtigsten Techniken kennen zur individuellen Verschönerung Ihres Kleidungsstücks. Bitte bringen Sie außer Interesse und Freude die Kleidungsstücke und die Materialien, die Sie besticken und mit denen Sie sticken wollen, mit. Vorab können Sie sich per Mail an mich wenden bezüglich Ideen und dazu benötigten Materialien: info@handstickerei.info und Tel.: 089/463649. Die vollständige Adresse finden Sie unter www.handstickerei.info
Ich freue mich über eine große Teilnahme!

8432 ab Mo, 12.01.15
3 x 9.00-12.00 Uhr € 36,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Gallmeier-Hagl

Stricken und Häkeln für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Häkeln oder Stricken lernen möchten und keine oder wenige Kenntnisse haben.
In einem Vorgespräch mit der Dozentin im Laden wird das Material ausgesucht und besprochen, was gemacht werden soll. Ein ideales Anfängerstück ist ein Schal und/oder eine Mütze. Nadeln, falls vorhanden, sollten mitgebracht werden. Das Stück kann bei Bedarf in einem beliebigen Anschlusskurs weitergeführt und fertig gestellt werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 4 Personen festgelegt. Die Gebühr beinhaltet Getränke (Kaffee/Tee/Kakao) und Kuchen/belegte Semmeln.
Die Kurse finden jeweils nach Absprache mit der Dozentin statt. Die Kursgebühr beträgt 35 €, Kursdauer ist drei Stunden.
Wichtig: Anmeldung nur über Fr. Plückebaum, Tel: 08106/ 348 00 77, mail: bernadettep@paderborn.com oder im Wollkorb, Schwalbenstr. 7, Baldham.

9352 Mi, 24.09.14
17.00-20.00 Uhr € 35,00
Baldham, Schwalbenstr. 7, Wollkorb, Bernadette Plückebaum

Gemeinsam Stricken!

Stricken ist in!
Und gemeinsam macht es am meisten Spaß, man kann sich austauschen, Anregungen erhalten, ein vorhandenes Teil endlich abschließen....
Wir treffen uns in offener Runde, Grundkenntnisse des Strickens sollten vorhanden sein. Anmeldung ist dabei notwendig!
Min. 4, Max. 8 TN

9353 Fr, 17.10.14
19.00-21.00 Uhr € 5,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Heidi Pfau

9354 Fr, 14.11.14
19.00-21.00 Uhr € 5,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Heidi Pfau

9355 Fr, 12.12.14
19.00-21.00 Uhr € 5,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Heidi Pfau

9356 Fr, 23.01.15
19.00-21.00 Uhr € 5,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Heidi Pfau

WM Sport&Trends

Ski • Tennis • Teamsport • Running

85598 Baldham • Karl-Böhm-Str. 80
T.: 08106-892 829 • E.: info@wm-sport24.de

Textilveredelung:
Flex, Flock, Stick,
Tranferdruck ...

NIKE

Personalisierung
Ihrer Schuhe, Taschen,
Textilien, Tassen
und vieles mehr

adidas

www.wm-sport24.de

GLOBAL DENKEN.
LOKAL EINKAUFEN.
AUCH ONLINE.

Nutzen Sie weiterhin unseren kostenfreien Bringservice mit dem Büchermobil*, unsere samstägliche Infostunde rund um eBooks und eReader** und jeden Tag aufs Neue unsere individuelle, freundliche und kompetente Beratung.

*montags und donnerstags ab 18.00 Uhr, im Raum Vaterstetten, Baldham, Grasbrunn und Neukeferloh. ** eBook-Samstag von 12.00 bis 13.00 Uhr

DER BUCH LADEN

Manuela Harm Schwalbenstr. 4 85591 Vaterstetten Tel. 08106-5367
kontakt@buchladen-vaterstetten.de www.buchladen-vaterstetten.de
www.ebook.buchladen-vaterstetten.de

autohaus FEICHT GmbH

...guter Service ist bei uns serienmäßig

Nutzfahrzeuge

Service

Audi Service

SEAT

Unsere Leistungen:
Notdienst rund um die Uhr
Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
Autovermietung
Reparatur
Unfallinstandsetzung mit Lackiererei
Hol- und Bringservice
und vieles mehr...

Münchner Straße 39 85540 Haar www.feicht.de Tel. 0 89 - 45 30 370

Atelier Weiss

Heinrich - Marschner - Str. 32, 85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 60 40, werkstatt@goldschmiede-weiss.de

Ringe
Platin
Diamant
Princess-Cut

Schmuck - Unikate

Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 Uhr u. 15 - 18 Uhr
oder nach tel.Vereinbarung

Mehr erfahren.
Mehr bewegen.
Mehr bekommen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Werden auch Sie Mitglied bei einer Ihrer Raiffeisenbank Volksbank im Landkreis und profitieren Sie von umfassender Transparenz, weitgehender Mitbestimmung und exklusiven Mehrwerten. Sprechen Sie einfach mit Ihrem Berater oder gehen Sie online:

www.vr-banken-bayern.de

Wir machen den Weg frei

Raiffeisen- und Volksbanken
im Landkreis Ebersberg

- Ausflugsziel für die ganze Familie
- Bayrische Küche + regionale Spezialitäten
- Biergarten, Bauernmarkt, antike Kegelbahn
- Reitschule, Spielplatz, Erlebnisbauernhof

www.zurlandlust.de

Neutberger Klöster-Biere

Landlust

WIRTSHAUS AM REITSBERGER HOF

Fam. Reitsberger & Link · Täglich 10 - 24 Uhr (Dienstag Ruhetag)
Baldhamer Str. 99 · 85591 Vaterstetten · **Tel. 08106 3795917**
Reitschule 08106 7194 · Erlebnisbauernhof 08106 5277